

KURSPLAN 2019

Montag - Studio durchgehend geöffnet von 9:00 bis 21:30Uhr

09:00 - 10:00	Rücken- und Funktionsgymnastik	Carola
10:00 - 11:00	Rücken- und Funktionsgymnastik	Carola
18:00 - 19:00	Body Work Out	Nadine
19:00 - 20:00	Funktionales Rückentraining	Volker
19:00 - 20:00	Deep Work	Nadine
20:15 - 21:15	Hot Iron	Nadine

Dienstag - Studio geöffnet von 9:00 bis 13:30Uhr und 15:00 bis 21:30Uhr

09:30 - 10:30	Funktionale Wirbelsäulengymnastik	Nicoletta
18:00 - 19:00	Pilates	Beate
18:30 - 19:30	Zumba	Natascha
19:00 - 20:00	Faszientraining	Lilli/Bianca
20:00 - 21:00	Rückenfit	Lilli/Bianca

Mittwoch - Studio geöffnet von 9:00 bis 13:30Uhr und 15:00 bis 21:30Uhr

09:30 - 10:30	Pilates	Beate
10:30 - 11:30	Sportliches Gedächtnistraining	Beate
17:00 - 18:00	Rücken- und Funktionsgymnastik	Carola
18:00 - 19:00	Bauch-Beine-Po	Melanie
19:00 - 20:00	Freestyle Functional mit Stefan	Stefan

Donnerstag - Studio geöffnet von 9:00 bis 13:30Uhr und 15:00 bis 21:30Uhr

09:30 - 10:30	Funktionale Wirbelsäulengymnastik	Nicoletta
18:00 - 19:00	Step	Ulli
18:50 - 19:10	Bauch intensiv	Ulli
19:15 - 20:15	Hot Iron	Ulli

Freitag - Studio durchgehend geöffnet von 9:00 bis 21:30Uhr

10:00 - 10:45	Stretch + Relax	Bianca
16:00 - 16:45	Karate 5 bis 7 Jahre	Hamid
17:00 - 17:45	Karate 8 bis 10 Jahre	Hamid
18:00 - 18:45	Karate 11 bis 15 Jahre	Hamid
19:15 - 20:30	Yoga für Anfänger	Sandra

Samstag - Studio durchgehend geöffnet von 11:00 bis 17:00Uhr

14:00 - 15:15	Yoga für Fortgeschrittene	Sandra
---------------	---------------------------	--------

Sonntag - Studio durchgehend geöffnet von 9:00 bis 14:00Uhr

10:00 - 11:00	Funktionales Rückentraining	Regina
11:00 - 12:00	Zumba	Natascha

Stefan Schmidt

Daimlerstr. 3

75203 Königsbach-Stein

Telefon 07232 - 315205

info@bodybalance-stein.de

www.bodybalance-stein.de