

FORM-FIT *KURS PLAN*

Kursplan ist erst einmal nur vorübergehend!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<u>9.15- 10.00</u> Fit-Mix Kerstin	<u>9.15 - 10.00</u> Reha Fit Kerstin			<u>10.00 - 10.45</u> Pezzi-Ball Christina	
<u>10.15 - 11.00</u> Reha Fit Kerstin	<u>10.15 - 11.00</u> Problemzonen Training <i>Kerstin</i>	<u>10.00 - 11.15</u> Yoga + Rücken Christina	<u>11.15 – 12.00</u> Reha Fit Tanja	<u>11.00 - 12.00</u> Reha Christina	<u>10.00 - 11.00</u> Tanzen mit Christina nach Tel. Absprache: 01773103212
		16.45 -18.00 Yoga Christina			
<u>16.30 - 17.15</u> Reha Christina	<u>18.30– 19.00</u> Bauch – Workout Nadine		<u>16.00 - 16.45</u> Reha Christina	<u>16.00 - 17.30</u> Yoga Intensiv Christina	
<u>17.30 - 18.30</u> Reha Christina	<u>19.00 – 19.45</u> Ganzkörper Langhanteltraining Timo und Nadine	<u>18.15 – 19.00</u> Reha Fit Artur		<u>17:30 – 18:15</u> Reha Fit bei Timo ab April	
<u>18.45 - 19.15</u> Bauch Power Christina		<u>19.15 – 20.00</u> Reha Fit Artur	<u>18.00 – 18.45</u> Rücken Tanja		
<u>19.30 - 21.00</u> Yoga Intensiv Christina			<u>19.00 – 20.00</u> Workout Tanja	<u>20.10 - 21.45</u> Yoga mit Christina nach Tel. Absprache: 01773103212	

Stand: 01.04.2022

Form-Fit
Cuxhavener Str. 293 b
21149 Hamburg

Tel. 040. 701 37 98
info@form-fit.de
www.form-fit.de

