

Kursplan

27.03.2023 - 02.04.2023

Relax Sport & Gesundheit
 Untere Hauptstr. 10
 09385 Lugau
 037295 67216
 studio@relax-sport.de



Montag 27.03.2023	Dienstag 28.03.2023	Mittwoch 29.03.2023	Donnerstag 30.03.2023	Freitag 31.03.2023	Samstag 01.04.2023	Sonntag 02.04.2023
09:00 - 11:00 five@	09:00 - 11:00 five@	09:00 - 11:00 five@	09:00 - 10:00 Trainingsfläche	09:00 - 10:00 Trainingsfläche	09:00 - 10:00 Trainingsfläche	
09:00 - 10:00 Trainingsfläche	09:00 - 10:00 FREIES TRAINING	09:00 - 10:00 FREIES TRAINING	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	09:00 - 10:00 FREIES TRAINING	09:00 - 10:00 FREIES TRAINING	
09:00 - 10:00 FREIES TRAINING	09:00 - 10:00 Trainingsfläche	09:00 - 10:00 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	
10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnast...	10:00 - 10:45 Rückengymnastik	09:30 - 10:15 Beweglichkeits Trai... Mike Enold	14:00 - 14:45 Fit im Alltag	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	
10:15 - 11:15 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	15:00 - 15:45 Ganzkörpergymnastik...	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	10:40 - 11:35 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	
10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	15:00 - 16:00 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	
11:00 - 11:45 Ganzkörpergymnastik...	11:00 - 11:45 Body Balance Pilate... Tanja Möckel	10:30 - 11:30 Ganzkörpergymnastik...	15:00 - 16:00 FREIES TRAINING	13:00 - 13:45 Reha-Sport	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	
11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	16:15 - 17:15 Trainingsfläche	15:00 - 16:00 Trainingsfläche		
15:00 - 16:00 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	15:00 - 16:00 FREIES TRAINING		
15:00 - 16:00 FREIES TRAINING	14:00 - 14:45 Wirbelsäulengymnast...	15:00 - 16:00 Trainingsfläche	16:30 - 17:25 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	16:15 - 17:15 Trainingsfläche		
16:15 - 17:15 Trainingsfläche	15:00 - 16:00 Trainingsfläche	15:00 - 16:00 FREIES TRAINING	17:30 - 18:30 Zumba	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING		

- Entspannung Bewe...
- FREIES TRAINING
- Gesundheit
- Herz-Kreislauf T...
- Kraft
- Reha-Sport
- five@

Stand: 30.03.2023

Kursplan

27.03.2023 - 02.04.2023

Relax Sport & Gesundheit
 Untere Hauptstr. 10
 09385 Lugau
 037295 67216
 studio@relax-sport.de



Montag 27.03.2023	Dienstag 28.03.2023	Mittwoch 29.03.2023	Donnerstag 30.03.2023	Freitag 31.03.2023	Samstag 01.04.2023	Sonntag 02.04.2023
16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	15:00 - 16:00 FT Power Mike Enold	16:15 - 17:15 Trainingsfläche	18:00 - 19:00 Mobility Training	17:00 - 17:45 Wirbelsäulengymnast...		
17:15 - 18:00 Rückengymnastik	16:15 - 17:15 Trainingsfläche	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	18:45 - 19:45 Step Aerobic	17:30 - 18:30 FREIES TRAINING		
17:30 - 18:30 Trainingsfläche	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	17:00 - 17:45 Rückengymnastik	19:30 - 21:00 Krav Maga Rico Schreiter			
17:30 - 18:30 FREIES TRAINING	17:00 - 17:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	17:30 - 18:30 Trainingsfläche	19:45 - 20:45 Pilates			
18:15 - 19:15 Pilates Ines	17:30 - 18:30 Trainingsfläche	17:30 - 18:30 FREIES TRAINING				
18:30 - 19:30 Mobility Training Tanja Möckel	17:30 - 18:30 FREIES TRAINING	18:00 - 18:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel				
19:15 - 20:15 Cardiofitness Ines	18:00 - 19:00 Fit im Alltag	18:45 - 19:45 FREIES TRAINING				
19:30 - 21:00 Krav Maga Rico Schreiter	18:45 - 19:45 FREIES TRAINING	19:00 - 19:30 Bauch X-Press				
	19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:30 - 20:30 Body Balance Pilate... Tanja Möckel				
	20:00 - 21:00 Bauch-Beine-Po					

- Entspannung Bewe...
- FREIES TRAINING
- Gesundheit
- Herz-Kreislauf T...
- Kraft
- Reha-Sport
- five®

Stand: 30.03.2023