

Kursplan

18.10.2021 - 24.10.2021

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



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Samstag 23.10.2021	Sonntag 24.10.2021
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	10:00 - 10:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	10:00 - 10:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	
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 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	
10:15 - 11:15 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	10:15 - 11:15 Trainingsfläche	15:00 - 15:45 Ganzkörpergymnastik...	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	10:15 - 11:15 FREIES TRAINING	
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 - 12:15 Reha-Sport	11:00 - 12:30 Selbstverteidigung ...	
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	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	
11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 Trainingsfläche	16:15 - 17:10 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	
15:00 - 16:00 Trainingsfläche	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	11:30 - 12:30 FREIES TRAINING	16:15 - 17:15 Trainingsfläche	15:00 - 16:00 Trainingsfläche		
15:00 - 16:00 FREIES TRAINING	14:00 - 14:45 Wirbelsäulengymnast...	15:00 - 16:00 Trainingsfläche	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	15:00 - 16:00 FREIES TRAINING		
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 Trainingsfläche		

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

Stand: 18.10.2021

Kursplan

18.10.2021 - 24.10.2021

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



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Samstag 23.10.2021	Sonntag 24.10.2021
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	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING		
17:15 - 18:00 Rückengymnastik	16:15 - 17:15 Trainingsfläche	16:15 - 17:15 FREIES TRAINING	18:45 - 19:45 Step Aerobic	17:10 - 17:55 Wirbelsäulengymnast...		
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		
17:30 - 18:30 FREIES TRAINING	17:00 - 17:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	17:30 - 18:30 Trainingsfläche	19:45 - 20:45 Pilates	18:00 - 18:30 Bauch - Rücken		
18:15 - 19:15 Pilates Ines	17:30 - 18:30 Trainingsfläche	17:30 - 18:30 FREIES TRAINING		18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
18:30 - 19:30 Mobility Training Tanja Möckel	17:30 - 18:30 FREIES TRAINING	18:00 - 19:00 Strong Zumba Sandra				
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				
20:15 - 21:10 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	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: 18.10.2021