

Kursplan: Kursraum Lugau

17.01.2022 - 23.01.2022

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



Montag 17.01.2022	Dienstag 18.01.2022	Mittwoch 19.01.2022	Donnerstag 20.01.2022	Freitag 21.01.2022	Samstag 22.01.2022	Sonntag 23.01.2022
09:00 - 11:00 five@	09:00 - 11:00 five@	09:00 - 11:00 five@	14:00 - 14:45 Fit im Alltag	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	15:00 - 15:45 Ganzkörpergymnastik...	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...	16:15 - 17:10 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	17:10 - 17:55 Wirbelsäulengymnast...		
17:15 - 18:00 Rückengymnastik	14:00 - 14:45 Wirbelsäulengymnast...	17:00 - 17:45 Rückengymnastik	17:30 - 18:30 Zumba	18:00 - 18:30 Bauch - Rücken		
18:15 - 19:15 Pilates Ines	17:00 - 17:55 LesMills BODYPUMP Tanja Möckel	18:00 - 19:00 Strong Zumba Sandra	18:45 - 19:45 Step Aerobic	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
19:15 - 20:15 Cardiofitness Ines	18:00 - 19:00 Fit im Alltag	19:00 - 19:30 Bauch X-Press	19:45 - 20:45 Pilates			
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: 22.01.2022