

# Kursplan vom 24.06.21

Rundumfit Freital

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Studio	Unten	Studio	Unten	Studio	Unten	Studio	Unten	R1	R2	R1	R2
9.30 Gymnastik 50+	9.00 Reha 45 min		08.30 Senioren Rückengymnastik	9.15 Mobitrain	9.00 Reha 45 min	9.00 Ampel Fit	9.00 Rehasport Rücken 60min	9.00 Zumba Senioren	08.00 45min Senioren Rückengy		
	10.00 Reha 45 min	10.00 1/2 Dr. Wolff		10.00 Kreisel-fit	10.00 Reha 45 min	10.15 Dr. Wolff	10.00 45 min Rehasport		09.00 Rückenschule 45min	10.00 Cardio/ Fitness Mix	
	11.00 Reha 45 min	10.30 h 1/2 Sensitiv Cycling			11.00 Reha 45 min					11.00 Qui Gong	
	14.00 Herzsport										
	15.00 Herzsport		15.00 Reha 45 min								
18.00 Bauch Spezial 30 Min			16.00 Reha 45 min	16:20 KinderFIT	17.30 h Rückenschule 60 min	17.00 Rückenfit +Dehnung		17.00 Fitboxen			
18:30 BBP		18.00 Spinning	16:50 KK- Rückenschule 60min	17:30 Pump/ Functionel		18:00 Zumba Anfänger	18.30 Rückenschule	18.00 Bauch Spezial 30min	<b>ACHTUNG NEU ab 30.06.2021 KINDERFIT Kurs Mittwoch!</b>		
19.30 Stabi/ Tiefenmuskulatur		20.00 Pilates		19:00 Yoga 90min		19.00 Stepaerobic		18:30 Bodyshaping			

