

Kursplan

27.01.2025 - 02.02.2025

Gesund & Vital Sondershausen
 Nordhäuser Straße 48
 99706 Sondershausen
 03632 - 715488
 info@gesund-vital-sdh.de



Montag 27.01.2025	Dienstag 28.01.2025	Mittwoch 29.01.2025	Donnerstag 30.01.2025	Freitag 31.01.2025	Samstag 01.02.2025	Sonntag 02.02.2025
<p>09:00 - 09:45 Gesunder Rücken</p> <p>10:00 - 10:45 Stretching</p> <p>13:00 - 13:45 Gesunder Rücken</p> <p>17:00 - 17:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Body - Pump*</p> <p>19:15 - 20:15 Zumba®</p>	<p>13:00 - 13:45 Gesunder Rücken</p> <p>17:30 - 18:30 Body Balance</p> <p>19:15 - 20:00 Gesunder Rücken</p>	<p>10:00 - 10:30 Schwing dich fit</p> <p>10:45 - 11:30 Body Balance</p> <p>13:00 - 13:45 Gesunder Rücken</p> <p>17:00 - 17:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Spinning</p> <p>19:15 - 20:00 Gesunder Rücken</p>	<p>09:00 - 09:45 Aroha</p> <p>10:00 - 10:45 Stretching</p> <p>17:00 - 17:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Zumba®</p> <p>19:15 - 20:00 Body Forming</p>	<p>09:00 - 09:45 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 - 19:00 Body - Pump*</p>		

Entspannung & St...
 Herz- & Kreislau...
 Kraft- & Muskelt...
 Rückentraining

Stand: 29.01.2025