

Kursplan: Kursraum 2 Aschersleben

20.01.2025 - 26.01.2025

fitnesspark Aschersleben
 Am Spittelsberg 6
 06449 Aschersleben
 03473 222084
 info@fitnesspark-aschersleben.de



Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
<p>09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnast...</p>	<p>09:30 - 10:15 Reha</p>	<p>09:30 - 10:30 Bauch, Beine, Po</p>	<p>17:00 - 17:45 Reha</p>	<p>09:30 - 10:30 Fit ins WE</p>		
<p>10:45 - 11:15 Zirkel</p>	<p>14:00 - 14:45 Reha</p>	<p>17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...</p>	<p>18:00 - 19:00 Power</p>	<p>10:45 - 11:15 Zirkel</p>		
<p>17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast...</p>	<p>16:45 - 18:00 Yoga</p>	<p>18:00 - 18:15 Tabata</p>	<p>19:00 - 20:00 Balance</p>	<p>16:15 - 17:15 Fit & Shape</p>		
<p>18:00 - 19:00 Power</p>	<p>18:00 - 19:00 Zumba</p>	<p>18:15 - 19:15 Fit & Shape</p>		<p>17:15 - 18:00 Pilates</p>		
<p>19:00 - 20:00 Bauch, Beine, Po</p>	<p>19:00 - 19:30 Faszien- und Bewegl...</p>	<p>19:15 - 20:00 Rücken Rehafit</p>		<p>18:00 - 18:30 Entspannungstrainin...</p>		
				<p>18:45 - 19:30 CrossX</p>		

- Ausdauer
- Figur
- Gesundheit
- Kraft
- Selbstverteidigu...

Stand: 24.01.2025