

# Kursplan

11.02.2019 - 17.02.2019

Lady Fitness  
 Veckenstedter Weg 15a  
 38855 Wernigerode  
 03943 632060  
 info@ladyfitnesswr.de



Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019	Samstag 16.02.2019	Sonntag 17.02.2019
09:30 - 10:15 Rückenfit	09:30 - 11:30 Intensivbetreuungs...	09:30 - 11:30 Intensivbetreuungs...	09:30 - 11:30 Intensivbetreuungs...	09:30 - 10:15 Rückenfit		
09:30 - 11:30 Intensivbetreuungs...	09:30 - 09:55 Beckenbodengymnasti...	09:30 - 10:15 Dance	09:30 - 10:25 Pilates	09:30 - 11:30 Intensivbetreuungs...		
10:30 - 11:25 Qi Gong	10:00 - 10:55 Bauch - Beine - Po ...	10:30 - 11:15 Rückenfit	10:30 - 11:15 Rückenfit	13:15 - 14:10 Power		
16:30 - 17:25 Power	16:30 - 17:25 Yoga & Fit	16:15 - 17:10 Pilates	11:15 - 12:00 Rückenfit	17:00 - 19:00 Intensivbetreuungs...		
17:00 - 19:00 Intensivbetreuungs...	17:00 - 19:00 Intensivbetreuungs...	17:00 - 19:00 Intensivbetreuungs...	17:00 - 19:00 Intensivbetreuungs...			
17:30 - 18:15 Rückenfit	17:30 - 18:15 Dance	17:30 - 18:25 Qi Gong	17:00 - 17:55 Power			
	18:30 - 19:25 Power	18:30 - 19:15 Dance	18:30 - 19:25 Bauch - Beine - Po ...			

■ Ausdauer     
 ■ Figur     
 ■ Gesundheit     
 ■ Kraft

Stand: 16.02.2019