



# Kursplan

gültig ab: 03.02.20

	MO	DI	MI	DO	FR
06:30 07:30				Ganzkörper Zirkel	
09:00 10:00	Fit und Aktiv in jedem Alter	Yoga und Entspannung		Aerobic für "Junggeblie- bene"	Fit und Aktiv in jedem Alter
10:30 11:30			Beckenbo- den - Gymnastik	Hocker- Gymnastik	
14:30 15:30					
15:45 16:45	Yoga				
17:00 18:00	Kurzhandel Training				Überra- schungs Training
18:15 19:15	Funktionelles Training		Yoga		Kurzhandel Training
19:20 20:20		Ganzkörper- Zirkel	Rückenfit		

▼ Fitnesskurse

▼ Gesundheitskurse

Um auf die Bedürfnisse und Wünsche der Mitglieder eingehen zu können und um neue Fitnesstrends zu integrieren behalte ich mir das Recht vor, den Kursplan regelmäßig zu ändern. Die Änderungen werden rechtzeitig (2 Wochen vor Eintritt) über die Website ([www.kolibriaktiv.de](http://www.kolibriaktiv.de)), Facebook ([www.facebook.de/kolibriaktiv/](https://www.facebook.de/kolibriaktiv/)) und natürlich im Studio selbst bekannt gegeben. Über Anregungen und Ideen freue ich mich sehr!