

# Kursplan

26.02.2024 - 03.03.2024

Sportpark Monheim GmbH  
 Rheinpromenade 2  
 40789 Monheim  
 02173 51110  
 info@sportparkmonheim.de



Montag 26.02.2024	Dienstag 27.02.2024	Mittwoch 28.02.2024	Donnerstag 29.02.2024	Freitag 01.03.2024	Samstag 02.03.2024	Sonntag 03.03.2024
<p>09:45 - 10:35 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>10:45 - 11:35 Workout (R1 + R2)</p> <p>18:00 - 18:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>19:00 - 20:00 Workout (R1 + R2)</p> <p>20:00 - 20:45 TRX</p>	<p>09:00 - 09:30 Mixed Mobility</p> <p>10:00 - 10:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>18:00 - 18:40 POWER WORKOUT</p> <p>18:00 - 18:40 POWER WORKOUT</p> <p>18:45 - 20:00 Yoga (R1 + R2)</p>	<p>09:00 - 09:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>10:00 - 10:50 Workout (R1 + R2)</p> <p>18:00 - 18:50 Fatburner Workout (...)</p> <p>19:00 - 19:50 Faszien-Rückenfit (...)</p> <p>20:00 - 20:30 Bauchkiller</p>	<p>09:00 - 09:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>10:00 - 10:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>18:00 - 18:50 Rücken-Fit (R1 + R2...)</p> <p>19:00 - 20:00 PILATES</p> <p>20:00 - 21:00 Yoga (Raum 3)</p> <p>20:00 - 21:00 Indoor Bootcamp</p>		<p>10:30 - 11:30 Strong Nation</p>	

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 26.02.2024