

Kursplan

22.07.2024 - 28.07.2024

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



Montag 22.07.2024	Dienstag 23.07.2024	Mittwoch 24.07.2024	Donnerstag 25.07.2024	Freitag 26.07.2024	Samstag 27.07.2024	Sonntag 28.07.2024
<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>10:30 - 11:30 Strong Nation</p>	

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

Stand: 27.07.2024