

HARVESTEHUDERTENNISUNDHOCKEYCLUB

FITNESSBEREICHKURSPLAN

Montag

Reha-Sport (mit ärztl. Verordnung)
15:00 – 15:45
Andy

Faszientraining
18:15 – 19:00
Leila

Pilates
19:00 – 20:00
Leila

Reha-Sport (mit ärztl. Verordnung)
20:00 – 20:45
Andy

Bauch Pur
20:50 – 21:20
Andy

Dienstag

Yoga Rückenschule
9:00 – 10:30
Lena

Reha-Sport (mit ärztl. Verordnung)
15:00 – 15:45
Andy

Workout-Intervalltraining
18:15 – 19:15
Andy

Mittwoch

Yoga
9:00 – 10:30
Lena

Reha-Sport (mit ärztl. Verordnung)
15:00 – 15:45
Andy

Pilates
17:00 – 18:00
Reinaldo

Freitag

Pilates/Rücken
11:15 – 12:00
Andy

BBP
20:00 – 21:00
Andy



Stand: 08.04.2019