

Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

FTZ Lehermeier Fitness- und Therapiezentrum



Straubinger Str. 23
94405 Landau an der Isar

09951 98710

info@ftz-lehermeier.de

Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:30 - 09:30 Rehasport Orthopädi...	09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi...	10:00 - 11:00 Yoga für Fortgeschr...	09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi...	09:00 - 10:00 Rehasport Orthopädi...		
09:30 - 10:30 Rehasport Orthopädi...	10:00 - 11:00 Rehasport Orthopädi...	17:00 - 18:00 Rehasport Orthopädi...	10:00 - 11:00 Rehasport Orthopädi...	10:00 - 11:30 Tai Chi - Chi Gong		
10:30 - 11:30 ZUMBA Start 18 Sept... 	17:30 - 18:30 Faszientraining	18:00 - 19:00 Rehasport Orthopädi...	17:00 - 18:00 Faszienfitness	17:30 - 18:30 Rehasport Orthopädi...		
16:00 - 17:00 Rehasport Orthopädi...	18:30 - 19:30 Pilates	19:00 - 20:00 ZUMBA 	18:00 - 19:00 Core Training 			
17:00 - 18:00 Rehasport Orthopädi...	19:30 - 21:00 Tai Chi - Chi Gong ...	20:00 - 21:00 Bauch Beine Po	19:00 - 20:00 Dance Fitness 			
18:00 - 19:00 Zirkeltraining						
19:00 - 20:00 Fatburner 						
20:00 - 21:00 Yoga für Fortgeschr...						

- Ausdauer
- Kraft
- Yoga nur für For...
- Entspannung
- Reha-Sport (nur ...
- Figur
- Rückenschule
- Gymnastik
- Slim Belly

Stand: 16.01.2018