

Kursplan

1. Halbjahr 2010

Neue Präventions- und Gesundheitskurse in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen

Montag:	10.00 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr 11.30 - 12.30 Uhr 16.00 - 17.30 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Fit`n Fun Pilates Pulsgesteuertes Cardio Training Gesundheitszirkel Gesundheitstraining mit System Body Total Power Dumbel
Dienstag:	09.30 - 10.30 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Herz-Kreislauf-Training Pulsgesteuertes Cardio Training Fit im Alter Herz-Kreislauf-Training Thai Bo Spin Race
Mittwoch:	10.00 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr 09.30 - 11.00 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Gym-Mix Rückenfit Fit im Alter Gesundheitstraining mit System Wirbelsäulen-Balance Workout-Mix
Donnerstag:	15.30 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Herz-Kreislauf-Training Gesundheitszirkel Rücken-Balance Fatburner Spin Race
Freitag:	09.30 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr	Gesundheitszirkel Fit im Alter Rückenschule BMW - Push and Pull Selbstverteidigung
Sonntag:	10.30 - 12.00 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 13.00 - 14.00 Uhr	Selbstverteidigung Thai-Bo Spin Race (14 Tägig)

Fitnesstreff California *am Yachthafen* - Fitness & Gesundheitszentrum

Hafenweg 40 - 42
59192 Bergkamen-Rünthe

Telefon: (0 23 89) 60 77
Telefax: (0 23 89) 60 32

info@fitnesstreff-california.de
www.fitnesstreff-california.de