

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 Uhr BALLance® Dr. Tanja Kühne <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej 		09:00 – 10:00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna 	10:00 – 11:00 Uhr BODYBALANCE <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna 	09:30 – 10:15 Uhr STRETCH/RELAX <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna/Aleksej
10:15 – 11:15 Uhr PILATES <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej 				
	14:30 – 15:30 Uhr Ü-70 Wirbelsäulengymnastik <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna 		14:00 – 14:30 Uhr BLACKROLL® <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej 	14:30 – 15:15 Uhr FUNKTIONELLES TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej
18:00 – 19:00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna 	17:30 – 18:25 Uhr RÜCKENSCHULE \$20 KURS <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Sabrina 	17:30 – 18:30 Uhr BODYWORKOUT <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Martina 	17:30 – 18:00 Uhr TABATA <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej 	ÖFFNUNGSZEITEN Mo / Mi 8:00 - 21:00 Di / Do 7:00 - 21:00 Freitag 8:00 - 20:00 Sa / So 9:00 - 14:00 Bitte bei allen Kursen vorher anmelden und unser Hygienekonzept beachten. <ul style="list-style-type: none"> • 06181 90 90 600 • Info@janssen-mtt.de
18:00 – 19:00 Uhr YOGA <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 1 • Sabine 	18:30 – 19:30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Sabrina 	18:30 – 19:30 Uhr BALLance® Dr. Tanja Kühne <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 1 • Aleksej 	18:15 – 19:15 Uhr YOGA \$20 KURS <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Aleksej 	
19:15 – 20:15 Uhr BODYBALANCE <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 2 • Anna 	19:30 – 20:30 Uhr INDOOR-CYCLING <ul style="list-style-type: none"> • Kursraum 1 • Domenic 			