

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00 Uhr BALLance® Dr. Tanja Kühne Kursraum 2 Aleksej		09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kursraum 2 Anna	10:00 – 11:00 Uhr Body Balance Kursraum 2 Anna	8:45 – 9:30 Uhr Bauch-Beine-Po Kursraum 2 Hannah/Anna
10:15 – 11:15 Uhr Pilates Kursraum 2 Aleksej			14:00 – 14:30 Uhr BLACKROLL® Kursraum 2 Aleksej	09:30 – 10:30 Uhr Stretch & Relax Kursraum 2 Anna/Hannah
	14:30 – 15:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Ü70 Kursraum 2 Anna		14:30 – 15:15 Uhr Funktionelles Training Kursraum 2 Aleksej	<h2>Öffnungszeiten</h2> <p> Mo / Mi 8:00 - 21:00 Di / Do 7:00 - 21:00 Freitag 8:00 - 20:00 Sa / So 9:00 - 14:00 </p> <p> Bitte bei allen Kursen vorher anmelden und unser Hygienekonzept beachten. </p> <p> 06181 90 90 600 Info@janssen-mtt.de </p>
18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kursraum 2 Anna	17:30 – 18:25 Uhr Rückenschule 520 KURS Kursraum 2 Sabrina	17:30 – 18:30 Uhr Body Workout Kursraum 2 Martina	18:00 – 19:00 Uhr Yoga 520 KURS Kursraum 2 Aleksej	
18:00 – 19:00 Uhr Yoga Kursraum 1 Sabine	18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kursraum 2 Sabrina	18:30– 19:30 Uhr BALLance® Dr. Tanja Kühne Kursraum 1 Aleksej	19:15 – 19:45 Uhr Tabata Kursraum 2 Aleksej	
19:15 – 20:15 Uhr BodyBalance Kursraum 2 Anna	19:30 – 20:30 Uhr Indoor-Cycling Kursraum 1 Domenic		19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kursraum 1 Hannah	