



GESUNDHEITZENTRUM
NEUKIRCHEN



Kursplan

April 22

Hockergymnastik

mit Jonathan
10:00 – 10:45 Uhr

Fit im Alter

mit Jonathan
10:00 – 11:00 Uhr

Montag

Fit for Kids

mit Uwe
16:00 – 16:45 Uhr

Dienstag



Mittwoch

**Yoga,
Stretch & Relax**

mit Kerstin/Danie
17:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag

Freitag

An Karfreitag und
Ostermontag finden
KEINE
Kurse statt



CrozzFit

mit Flo
18:15 – 19:00 Uhr

Rückenfit

mit Regina
18:00 – 19:00 Uhr

Yoga

mit Kerstin/Danie
18:10 – 19:10 Uhr

XCo & Co

mit Regina
18:00 – 19:00 Uhr

Cycling

mit Danie/Uwe
18:15 – 19:15 Uhr

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Cycling

mit Uwe
19:15 – 20:15 Uhr

Bauch Beine Po

mit Regina
19:15 – 20:15 Uhr

Zumba

mit Elena
19:15 – 20:15 Uhr

HerzKreislauf Training/ Fatburner



