

# Kursplan

21.05.2018 - 27.05.2018

Olymp-Vital  
 Kölner Str. 49  
 58509 Lüdenscheid  
 02351 28701  
 rueckenfitness@gmx.de



| Montag 21.05.2018  | Dienstag 22.05.2018   | Mittwoch 23.05.2018   | Donnerstag 24.05.2018  | Freitag 25.05.2018  | Samstag 26.05.2018  | Sonntag 27.05.2018 |
|--|---|---|--|---|---|--------------------|
| <p>10:00 - 10:45<br/>                     FASZIEN VITAL *NEU...<br/>                     Andreas Heinrich</p> <p>15:30 - 16:15<br/>                     RÜCKENWIND Rücken F...</p> <p>17:45 - 18:15<br/>                     Effective Gruppenfi...</p> <p>18:45 - 19:30<br/>                     BAUCH PARTY SPEZIAL...<br/>                     Andreas Heinrich</p> | <p>15:30 - 16:00<br/>                     FASZIEN SPEZIAL *N...<br/>                     Andreas Heinrich</p> <p>18:15 - 19:15<br/>                     INDIAN BALANCE Aus...<br/>                     Andreas Heinrich</p> | <p>10:00 - 10:45<br/>                     RÜCKEN VITAL Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:00<br/>                     Effective Gruppenfi...</p> <p>17:45 - 18:15<br/>                     Effective Gruppenfi...<br/>                     Corina</p> <p>18:15 - 18:45<br/>                     RÜCKEN VITAL</p> <p>18:45 - 19:45<br/>                     INDIAN BALANCE *FA...<br/>                     Andreas Heinrich</p> | <p>15:30 - 16:15<br/>                     FASZIEN SPEZIAL *NE...</p> <p>18:30 - 19:15<br/>                     NACKEN RELAX Anti-S...<br/>                     Andreas Heinrich</p> <p>19:30 - 20:00<br/>                     FASZIEN SPEZIAL *NE...</p> | <p>10:00 - 10:45<br/>                     RÜCKEN VITAL Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:30<br/>                     CROSS FITNESS PT Fu...</p> <p>18:15 - 19:15<br/>                     INDIAN BALANCE Aus...<br/>                     Andreas Heinrich</p> | <p>11:00 - 11:45<br/>                     FASZIEN VITAL *NEU...<br/>                     Andreas Heinrich</p> |                    |

- Aktive Entspannu...
- Faszien & Bewegl...
- Kräftigung
- Physio Fitness
- Rücken & Gesundh...

Stand: 21.05.2018