

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

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



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
<p>10:00 - 10:45  <b>FASZIEN VITAL *NEU...</b>            Andreas Heinrich</p> <p>15:30 - 16:15  <b>RÜCKENWIND</b> Rücken F...</p> <p>17:45 - 18:15            Effective Gruppenfi...</p> <p>18:45 - 19:30  <b>BAUCH PARTY SPEZIAL...</b>            Andreas Heinrich</p>	<p>15:30 - 16:00  <b>FASZIEN SPEZIAL *N...</b>            Andreas Heinrich</p> <p>18:15 - 19:15  <b>INDIAN BALANCE Aus...</b>            Andreas Heinrich</p>	<p>10:00 - 10:45  <b>RÜCKEN VITAL</b> Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:00            Effective Gruppenfi...</p> <p>17:45 - 18:15            Effective Gruppenfi...            Corina</p> <p>18:15 - 18:45  <b>RÜCKEN VITAL</b></p> <p>18:45 - 19:45  <b>INDIAN BALANCE *FA...</b>            Andreas Heinrich</p>	<p>15:30 - 16:15  <b>FASZIEN SPEZIAL *NE...</b></p> <p>18:30 - 19:15  <b>NACKEN RELAX</b> Anti-S...            Andreas Heinrich</p> <p>19:30 - 20:00  <b>FASZIEN SPEZIAL *NE...</b></p>	<p>10:00 - 10:45  <b>RÜCKEN VITAL</b> Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:30  <b>CROSS FITNESS PT Fu...</b></p> <p>18:15 - 19:15  <b>INDIAN BALANCE Aus...</b>            Andreas Heinrich</p>	<p>11:00 - 11:45  <b>FASZIEN VITAL *NEU...</b>            Andreas Heinrich</p>	

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

Stand: 24.03.2018