

# Kursplan

19.11.2018 - 25.11.2018

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



Montag 19.11.2018	Dienstag 20.11.2018	Mittwoch 21.11.2018	Donnerstag 22.11.2018	Freitag 23.11.2018	Samstag 24.11.2018	Sonntag 25.11.2018
<p>10:00 - 10:30 *NEU* FASZIEN VITAL... Andreas Heinrich</p> <p>17:45 - 18:15 Effective Gruppenfi...</p> <p>18:45 - 19:30 BAUCH PARTY SPEZIAL... Andreas Heinrich</p>	<p>15:30 - 16:00 FASZIEN VITAL *NEU... Andreas Heinrich</p> <p>18:15 - 19:15 INDIAN BALANCE Aus... Andreas Heinrich</p>	<p>10:00 - 10:45 RÜCKEN VITAL Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:15 *NEU* FUNCTIONAL GY... Andy Heinrich</p> <p>17:45 - 18:15 Effective Gruppenfi... Corina</p> <p>18:15 - 18:45 RÜCKEN VITAL</p> <p>18:45 - 19:45 *NEU* INDIAN BALANC... Andreas Heinrich</p>	<p>15:30 - 16:00 *NEU* FASZIEN VITAL...</p> <p>18:15 - 19:00 NACKEN RELAX Anti-S... Andreas Heinrich</p> <p>19:00 - 19:30 FASZIEN VITAL *NEU...</p> <p>19:30 - 20:15 *NEU* FUNCTIONAL GY... Andreas Heinrich</p>	<p>10:00 - 10:45 RÜCKEN VITAL Sanfte...</p> <p>15:30 - 16:00 *NEU* TRX Function... Andy Heinrich</p> <p>18:15 - 19:15 INDIAN BALANCE Aus... Andreas Heinrich</p>	<p>11:00 - 11:45 *NEU* FASZIEN VITA... Andreas Heinrich</p>	

- Aktive Entspannu...
- Faszien & Bewegl...
- Functional Gym
- Kräftigung
- Physio Fitness
- Rücken & Gesundh...
- Total Vital

Stand: 19.11.2018