





Kursplan ab April 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30							
09:00	9:05 - 09:55 bodyART	09:05 - 10:05  Engpassdehnung			9:05 - 10:10 Funktionelles Zirkeltraining		
09:30							
10:00	10:00 - 10:55  Engpassdehnung	10:10 - 11:40 Yoga	10:00 - 11:00 five - Training	10:50 - 11:45 Pilates	10:15 - 11:10 Workout		10:00 - 10:55 Workout - Zirkel
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				17:00 - 17:50 five - Training			
16:30							
17:00	17:00 - 17:25 Power Bauch	16:50 - 17:40  Engpassdehnung	17:05 - 17:55 bodyART	17:00 - 17:55  Engpassdehnung			
17:30	17:30 - 18:25 Pilates				17:45 - 18:25 TRX Fitnesszirkel	18:00 - 18:55 TRX Fitnesszirkel+Bauch	18:00 - 18:55 Power Bars
18:00			18:00 - 19:10 FaYo Faszienyoga				
18:30	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:25 Step - Aerobic					
19:00			19:15 - 20:10 deepWork				
19:30							
20:00			20:15 - 20:45 Faszientraining				
20:30							
21:00							
21:30							

AktivOase
Gesundheitsstudio Eilenburg

Kranoldstraße 26, 04838 Eilenburg



 **Liabscher & Bracht®**
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN