

# Kursplan

20.05.2024 - 26.05.2024

Life Fitness Club  
Lochweg 22b  
97318 Kitzingen  
09321 38 26 60  
info@lifefit.de



Montag 20.05.2024	Dienstag 21.05.2024	Mittwoch 22.05.2024	Donnerstag 23.05.2024	Freitag 24.05.2024	Samstag 25.05.2024	Sonntag 26.05.2024
<p>09:45 - 10:30 Functional Training... Thorsten</p>	<p>08:45 - 09:30 Andreas Stunde Sabine</p>	<p>09:45 - 11:15 Sabines Stunde</p>	<p>09:30 - 10:15 Complex Core Thorsten</p>	<p>09:00 - 09:45 Nadjas Stunde Nadja</p>		<p>10:00 - 11:00 INDOOR Cycling Jörg</p>
<p>10:40 - 11:25 BALLance Thorsten</p>	<p>16:30 - 17:30 Nadjas Stunde Nadja</p>	<p>10:30 - 13:50 Wirbelsäulengymnast... Sabine</p>	<p>10:25 - 11:10 BALLance Thosten</p>	<p>10:00 - 11:00 Faszien Yoga Nadja</p>		<p>11:20 - 12:20 Spartan 400 Jörg</p>
<p>17:45 - 18:45 BALLance Sabine</p>	<p>18:00 - 18:45 Bauch/Beine/Po Sabine</p>	<p>17:00 - 17:45 Andreas Stunde Sabine</p>	<p>17:45 - 18:30 Andreas Stunde Sabine</p>	<p>17:30 - 18:30 Functional Training... Jörg</p>		
<p>18:15 - 19:15 Hot Iron Timo</p>	<p>18:55 - 19:55 BALLance Nadja</p>	<p>18:15 - 19:15 Jumping Fitness Rita</p>		<p>18:50 - 19:50 INDOOR Cycling Jörg</p>		
<p>19:00 - 20:00 BALLance Thorsten</p>	<p>19:00 - 20:00 Faszien Yoga Nadja</p>	<p>19:30 - 20:30 Hot Iron Rita</p>				
<p>19:30 - 20:00 Körperhaltungstrain...</p>						

- Ausdauer
- Body & Mind
- Kraft
- Outdoor
- Präventionskurs
- Rehasport

Stand: 22.05.2024