

# Kursplan

15.10.2018 - 21.10.2018

INJOY Crimmitschau  
 Carl-Spengler-Str. 1  
 08451 Crimmitschau  
 03762 766566  
 info@injoy-crimmitschau.de



Montag 15.10.2018	Dienstag 16.10.2018	Mittwoch 17.10.2018	Donnerstag 18.10.2018	Freitag 19.10.2018	Samstag 20.10.2018	Sonntag 21.10.2018
10:00 - 10:45 Reha Plus	07:45 - 08:30 Rücken Aktiv Kerstin Fischer	10:00 - 11:30 Nordic Walking Duc Anh Huynh	07:45 - 08:30 Rücken Aktiv Kerstin Fischer	08:15 - 09:00 Bauch Beine Po		
17:30 - 18:25 Zumba Justin Riese	08:40 - 09:25 Rücken Aktiv Kerstin Fischer	17:30 - 18:15 Reha Plus	08:40 - 09:25 Rücken Aktiv Kerstin Fischer	09:00 - 09:45 Reha Plus		
18:00 - 18:45 Reha Plus Sven Brylla	09:35 - 10:20 Rücken Aktiv	17:30 - 18:25 Pilates Laura Weller	09:35 - 10:20 Rücken Aktiv Kerstin Fischer	18:00 - 18:45 Reha Plus		
18:30 - 18:55 Bauch	10:30 - 11:25 Zumba	19:00 - 19:55 Iron Cross Duc Anh Huynh	10:30 - 11:15 Reha Basis	18:00 - 18:55 Bauch Beine Po		
19:00 - 20:00 Fitmix Sven Brylla	10:30 - 10:55 Bauch	20:00 - 20:55 Zumba Nancy Leutzsch	17:00 - 18:30 Yoga Lutz Wagner	19:00 - 19:55 Spinning Jürgen Pflügel		
	17:00 - 17:55 Bauch Beine Po		18:30 - 19:30 Pump Sven Brylla	19:00 - 19:55 Rückenfit		
	18:15 - 19:00 Rücken Aktiv Sven Brylla		18:30 - 19:25 Zumba Justin Riese			
	19:15 - 20:00 Functional Fit Sven Brylla					

- Auf Ärztliche Ve...
- Entspannung | Be...
- Fettverbrennung ...
- Gesundheitstrain...
- Herz-Kreislauf |...
- Muskeltraining |...
- Rücken & Wirbels...

Stand: 17.10.2018