

WELL-GYM®

Kursplan Well-Gym Sports Niebüll

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9:15-10:15 Bauch Beine Po Sigrid		7:30 – 8:30 Rückenkurs Ela	
		10:30 – 11:30 Reha Sport Sigrid			

Kursplan Well-Gym Sports Niebüll Ab Dezember 2018

17:45 – 18:45 Uhr Crossfit NEU! Tristan	17:45 – 18:45 Uhr Funktionales Ganzkörpertraining Sigrid NEU!	18:00 – 19:00 Uhr Thai Boxen Anneke / Jan	17:00 – 18:00 Stretching- Faszien Tristan NEU!	17:45 – 18:45 Indoor-Cycling Sigrid	
19:00 – 20:00 Uhr Indoor-Cycle Intervall NORBERT	19-20 Uhr Thai Boxen Anneke / Jan	19:15 – 20:15 Uhr Indoor – Cycle Elske	18:00 – 19:30 Uhr ESCRIMA Clemens		
20:00 – 21:00 Uhr Stretching- Faszien Tristan					