


Kursplan Herbst /Winter 2019-2020

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | Freitag | Weekende |
|---|--|--|---|--|---|---|---|--|
| Oben | Unten | Oben | Unten | Oben | Unten | Oben / Unten | Oben / Unten | Unten |
| | 09.30-10.30 Uhr AOK Rücken- training Ab dem 07.10. (8x) | Fitdankbaby MINI Neuer Kurs: 29.10. 9.45 Uhr | 9.00-10.00 Uhr Fit Mix | Fitdankbaby MINI Neuer Kurs: 08.01. 10.30 Uhr | 9.00-10.00 Uhr Fit Mix | | Fitdankbaby MAXI Neuer Kurs: Ab dem 15.11.2019 9.00 Uhr 07.02.2020 10.30 Uhr | Weekend- kurse siehe APP |
| | 16.15-17.15. Uhr Firmenfitness Klinikum Ortenau | | 17.30-18.30 Uhr Piloxing | Fitdankbaby MAXI Neuer Kurs 15.01.2020 9.00 Uhr |  <p>Rücken WIND Groupfitness & Prävention</p> <p>Im Mühlegrün 2 77716 Haslach</p> | | Fitdankbaby MINI Neuer Kurs Ab dem 06.12.2019 9.00 Uhr 14.02.2020 9.00 Uhr | |
| 18.00-19.00 Uhr Fitdankbaby PRE Kursstart: 04.11.2019 13.01.2019 (Auch flexibel einsteigen möglich) | 17.20-18.20 Uhr AOK Fit Mix Ab dem 07.10. (8x) | 16.30-17.30 Uhr Firmenfitness Sparkasse Jumping Ab dem 08.10. | | | | | 17..30-18.30 Uhr Jumping fitness | 18.00-19.00 Uhr „Die neue Rückenschule“ Ab dem 05.12. |
| | 18.00-18.30 Uhr M.A.X. Ab dem 02.12. | 17.30-18.30 Uhr AOK Faszientraining Ab dem 08.10. (8x) | 18.40-19.10 Uhr SmartAbs | | | | | |
| 19.30-20.30 Uhr Firmenfitness Sparkasse Jumping Ab dem 07.10. | 18.30-19.30 Uhr Fit Mix | | 19.10-19.40 Uhr M.A.X. | 18.30-19.30 Uhr Zumba fitness | 18.30-19.30 Uhr AOK Funktional fitness Ab dem 09.10. (8x) | 19.00-20 Uhr Pound Ab dem 07.11. | 17.30-18.30 Uhr Jumping fitness | |
| 19.30-20.30 Uhr 14-tägig Piloxing | 19.30-20.30 Uhr 14-tägig Fit Mix | | 19.45-20.45 Uhr Jumping fitness | 19.40- 20.40 Uhr Fit Mix | 20.00-21.00 Uhr Powerdumpell (Langhantel) | 20.00-21.00 Uhr Fit Mix | 18.30-19.30 Uhr Fit Mix | |

Alle Kursstunden zum Einzelpreis, mit 10er Karte oder mit Flat (kleine 1x wöchentlich/4x im Monat, mittlerer 2x wöchentlich/8x im Monat, große alle Kurse ohne Limit) buchbar

Telefon: 07832/9998098

Mobil: 0170/8649957

Mail: info@rueckenwind-kinzigtal.de

Home: www.rueckenwind-kinzigtal.de