

KURSPLAN ab 05.09.2016



Klinikum Bad Bramstedt

Montag	18:00	Rücken - Beine - Po	Haus E - Kursraum
	18:00	Pilates	Haus D - Gruppenraum 1
	19:00	Rundum Fit	Haus E - Kursraum
	19:00	Yoga	Haus D - Gruppenraum 1
Dienstag	18:00	Pilates	Haus D - Gruppenraum 1
	19:00	Free Weights	Haus E - Kursraum
Mittwoch	17:00	Pilates	Haus E - Kursraum
	18:00	Yoga	Haus D - Gruppenraum 1
	18:00	Kreuz - Fidel	Haus E - Kursraum
	19:00	Rundum Fit	Haus E - Kursraum
Donnerstag	17:00	Yoga	Haus D - Gruppenraum 3
	19:00	Rundum Fit	Haus E - Kursraum
	19:00	Back-Balance	Haus D - Gruppenraum 1

Für Pilates-Reformertraining (am Gerät) können Sie Personal-Training für bis zu 4 Personen buchen. Weitere Info's hierzu bekommen Sie am Tresen.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass unsere Kurse immer erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen starten werden.

Bitte melden Sie sich bei den Kollegen am Tresen für die Kurse an. Jede Anmeldeliste wird immer genau eine Woche vor dem jeweiligen Kurs bereit gestellt.