

Kursplan

13.07.2020 - 19.07.2020

INJOY Eberswalde
Schleusenstraße 23
16225 Eberswalde
03334 236278
info@injoy-eberswalde.de



Montag 13.07.2020	Dienstag 14.07.2020	Mittwoch 15.07.2020	Donnerstag 16.07.2020	Freitag 17.07.2020	Samstag 18.07.2020	Sonntag 19.07.2020
08:30 - 09:15 Reha-Sport	10:15 - 10:55 Wirbelsäule	08:30 - 09:00 Wirbelsäule	10:15 - 11:00 Pilates	08:45 - 09:25 BodyArt		10:30 - 11:30 deepWork
08:30 - 09:15 Fettkiller	10:15 - 10:30 Ausdauer	09:00 - 09:10 Beckenbodentraining...	10:15 - 10:30 Ausdauer	09:00 - 09:30 Ausdauer		
09:00 - 09:30 KHIP*	10:30 - 11:00 Kraft Rücken	09:15 - 09:55 Jumpingintervall*	10:30 - 11:00 Kraft Rücken	09:30 - 10:15 Pilates		
09:15 - 10:00 Bungee-Fitness*	11:00 - 11:15 Bauch	09:15 - 09:30 ABC - Intervall	11:00 - 11:45 Sky Yoga	09:30 - 10:00 Kraft		
09:15 - 10:00 Bungee Fitness	11:15 - 11:30 BALLance	09:30 - 10:00 Beweglichkeit	11:00 - 11:15 BALLance	10:00 - 10:30 Kraft Rücken		
09:30 - 10:00 KHIP Beweglichkeit*...	11:30 - 11:45 Gleichgewicht	10:00 - 10:30 Kraft Rücken	11:15 - 11:45 Beweglichkeit	10:20 - 11:05 Sky Yoga		
10:00 - 10:15 Bauch	11:45 - 12:00 Faszien	10:30 - 10:45 BALLance	11:45 - 12:45 Info KK	10:20 - 11:05 Sky Yoga		
10:15 - 11:00 Cycling	12:00 - 13:00 Info KK	10:45 - 11:15 Beweglichkeit	12:00 - 12:30 Kraft Rücken	10:45 - 11:00 Faszien		
10:15 - 11:00 Kraft Rücken	15:50 - 16:50 Reha-Sport Herzspor...	11:15 - 12:00 Fitnessampel	17:00 - 17:30 Kraft Rücken	11:00 - 11:15 BALLance		
11:00 - 11:15 Gleichgewicht	16:50 - 17:50 Hot Iron	11:15 - 12:15 Info KK	17:30 - 18:25 Hot Iron	11:15 - 11:45 Beweglichkeit		
11:15 - 11:30 BALLance	16:50 - 17:50 Reha-Sport Herzspor...	11:30 - 12:15 Reha-Sport	17:30 - 18:00 Kraft	16:00 - 16:45 Reha-Sport		

- Abnehmen/Figurtr...
- Beweglichkeit
- Figur/Abnehmen
- Fitnessampel
- Herzkreislauf
- KHIP / SCHNIP
- Kondition
- Kraft
- Kraftkurs
- Minikurs
- Rücken & Gelenke...
- Rückentraining

Stand: 14.07.2020

Montag 13.07.2020	Dienstag 14.07.2020	Mittwoch 15.07.2020	Donnerstag 16.07.2020	Freitag 17.07.2020	Samstag 18.07.2020	Sonntag 19.07.2020
11:30 - 11:45 Beweglichkeit	17:00 - 17:30 Kraft	16:55 - 17:50 Hot Iron	18:00 - 18:30 Kraft Rücken	16:00 - 17:00 Kraft / Fitnessampe...		
11:45 - 12:45 Info KK	17:30 - 18:15 Kraft Rücken	16:55 - 17:40 Sky Yoga	18:30 - 19:30 Funktionelles Train...	17:00 - 17:30 Kraft		
16:50 - 17:30 Wirbelsäule	17:55 - 18:40 Jumping-Fitness 1*	17:00 - 17:30 Kraft Rücken	18:30 - 18:45 BALLance	17:20 - 18:10 Bungee-Fitness*		
17:35 - 18:20 Bauch, Beine, Po	17:55 - 18:40 Bungee-Fitness*	17:30 - 18:00 Kraft	18:45 - 19:15 Beweglichkeit	18:20 - 19:10 Jumping-Fitness 1 /...		
17:45 - 18:30 Fitnessampel	17:55 - 18:40 Bungee Fitness	18:00 - 18:45 Jumping-Fitness 2*	19:15 - 20:15 Info KK			
18:00 - 18:30 Kraft	18:15 - 18:45 Beweglichkeit	18:00 - 18:15 ABC - Intervall	19:35 - 20:15 Reha-Sport			
18:30 - 19:20 Jumping-Fitness 2*	18:45 - 19:25 SlingFit	18:00 - 19:00 SHNIP*	19:35 - 20:20 Bungee Fitness			
18:30 - 19:00 BALLance / Faszien	18:45 - 19:00 Faszien	18:00 - 19:00 SHNIP*				
19:00 - 19:15 Beweglichkeit	19:00 - 19:15 BALLance	18:00 - 20:00 Abnehmkurs*				
19:20 - 20:05 Bungee Fitness	19:15 - 20:15 Info KK	18:15 - 18:30 Beine / Po				
19:25 - 20:05 Bungee-Fitness*	19:45 - 20:45 Cycling	18:30 - 18:45 Bauch				

- Abnehmen/Figurtr...
- Beweglichkeit
- Figur/Abnehmen
- Fitnessampel
- Herzkreislauf
- KHIP / SCHNIP
- Kondition
- Kraft
- Kraftkurs
- Minikurs
- Rücken & Gelenke...
- Rückentraining

Kursplan

13.07.2020 - 19.07.2020

INJOY Eberswalde
Schleusenstraße 23
16225 Eberswalde



03334 236278
info@injoy-eberswalde.de

Montag 13.07.2020	Dienstag 14.07.2020	Mittwoch 15.07.2020	Donnerstag 16.07.2020	Freitag 17.07.2020	Samstag 18.07.2020	Sonntag 19.07.2020
<p>19:25 - 20:05 Yoga</p>		<p>18:45 - 19:45 Info KK</p> <p>18:50 - 19:35 Zumba</p> <p>19:00 - 19:30 Kraft Rücken</p> <p>19:00 - 19:40 Sky Yoga</p> <p>19:15 - 19:45 Qi Gong</p> <p>19:45 - 20:15 TaiChi</p>				

- | | | | |
|---------------------|---------------|---------------------|----------------|
| Abnehmen/Figurtr... | Beweglichkeit | Figur/Abnehmen | Fitnessampel |
| Herzkreislauf | KHIP / SCHNIP | Kondition | Kraft |
| Kraftkurs | Minikurs | Rücken & Gelenke... | Rückentraining |

Stand: 14.07.2020