

# Kursplan: Kursraum

18.10.2021 - 24.10.2021

Bodymed Fitness & Mehr  
Stecknitztal 32  
23881 Alt-Mölln  
04542 85220  
info@bodymed-fitness.de

**BODYMED**  
FITNESS & MEHR

Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	Samstag 23.10.2021	Sonntag 24.10.2021
<p>09:00 - 10:00 <b>SPINNING</b> Jens</p> <p>10:00 - 11:30 <b>LANGHANTEL</b> Jens</p> <p>17:00 - 17:55 <b>WIRBELSÄULENGYMNAST...</b> Dietrich</p> <p>18:00 - 18:55 <b>SPINNING</b> Jörg</p> <p>19:30 - 20:00 <b>BODEGA Moves®</b> Natascha</p> <p>20:00 - 20:30 <b>BARRE' WORKOUT</b> Natascha</p> <p>20:30 - 20:45 <b>YOGA STRETCH</b> Natascha</p>	<p>09:30 - 10:30 <b>GOOD MORNING SPECIA...</b> Natascha</p> <p>10:30 - 11:30 <b>GOOD MORNING YOGA</b> Natascha</p> <p>17:30 - 18:25 <b>RITMIX EINSTEIGER</b> Janine</p> <p>18:00 - 19:00 <b>CARDIO MIX OUTDOOR ...</b> Marcie</p> <p>18:30 - 19:30 <b>STEP</b> Kerstin</p> <p>19:30 - 20:30 <b>TABATA</b> Kerstin</p>	<p>08:15 - 09:10 <b>RITMIX</b> Elke</p> <p>09:15 - 09:45 <b>WIRBELSÄULENGYMNAST...</b> Kathrin</p> <p>09:45 - 10:15 <b>BAUCH SPEZIAL</b> Kathrin</p> <p>16:45 - 17:45 <b>YOGA LEVEL 1-2</b> Helga</p> <p>17:45 - 18:15 <b>CARDIO FIT</b> Natascha</p> <p>18:15 - 18:45 <b>BOOTY Fit</b> Natascha</p> <p>18:45 - 19:15 <b>YOGA STRETCH</b> Natascha</p> <p>19:20 - 20:35 <b>LANGHANTEL</b> Natascha</p>	<p>09:00 - 10:30 <b>LANGHANTEL</b> Jens</p> <p>17:30 - 18:25 <b>CROSSPOWER</b> Hannah</p> <p>18:30 - 19:30 <b>SPINNING</b> Hannah/Marcie</p> <p>19:40 - 20:40 <b>YOGA</b> Helga</p> <p>20:40 - 21:10 <b>RÜCKEN-SCHULTER-NAC...</b> Helga</p>	<p>08:15 - 09:10 <b>TABATA</b> Elke</p> <p>09:15 - 09:45 <b>STARKE MITTE</b> Kathrin</p> <p>09:45 - 10:30 <b>SPINNING</b> Kathrin</p> <p>17:25 - 18:25 <b>SPINNING</b> Jörg</p> <p>18:30 - 19:30 <b>RITMIX</b> Natascha</p>	<p>14:00 - 15:00 <b>KURSSPECIAL</b> Trainer im Wechsel</p> <p>15:10 - 16:10 <b>SPINNING</b> Trainer im Wechsel</p>	

Body & Mind
  Cardio / Ausdaue...
  Spinning / X-Bik...
  Toning (Kraft)

Stand: 18.10.2021