

# Kursplan: Kursraum

01.06.2020 - 07.06.2020

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

**BODYMED**  
FITNESS & MEHR

Montag 01.06.2020	Dienstag 02.06.2020	Mittwoch 03.06.2020	Donnerstag 04.06.2020	Freitag 05.06.2020	Samstag 06.06.2020	Sonntag 07.06.2020
<p>09:00 - 10:00 <b>SPINNING</b> Jens</p> <p>10:00 - 11:15 <b>LANGHANTEL</b> Jens</p> <p>17:00 - 18:00 <b>WSG</b> Helga</p> <p>17:00 - 18:00 <b>CARDIO MIX</b> Randolf</p> <p>18:00 - 18:30 <b>STEP BASIC</b> Dietrich</p> <p>18:00 - 19:00 <b>SPINNING</b> Detlef</p> <p>18:30 - 19:30 <b>SALSA</b> Natascha</p> <p>19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b> Holger</p> <p>19:30 - 20:30 <b>BODEGA moves</b> Natascha</p> <p>20:30 - 21:00 <b>FASZIEN YOGA</b> Natascha</p>	<p>09:30 - 10:30 <b>GOOD MORNING SPECIA...</b> Natascha</p> <p>10:30 - 11:30 <b>YOGA</b> Natascha</p> <p>16:30 - 17:30 <b>RELAXING TAO</b> Christoph</p> <p>17:30 - 18:30 <b>TAI CHI</b> Christoph</p> <p>18:30 - 19:30 <b>TABATA</b> Kerstin</p> <p>18:30 - 19:30 <b>SPINNING</b> Jörg</p> <p>19:30 - 20:00 <b>BAUCH TOTAL</b> Kerstin</p> <p>20:00 - 20:30 <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Kerstin</p>	<p>09:00 - 09:30 <b>WSG</b> Kathrin</p> <p>09:30 - 10:00 <b>BAUCH SPEZIAL</b> Kathrin</p> <p>10:00 - 11:00 <b>RITMIX Level 1</b> Elke</p> <p>17:00 - 18:00 <b>YOGA Level 1</b> Natascha</p> <p>17:30 - 18:30 <b>CARDIO MIX</b> Marcie</p> <p>18:00 - 18:30 <b>BOOTY CAMP</b> Natascha</p> <p>18:30 - 19:30 <b>DANCE IT</b> Natascha</p> <p>18:45 - 19:45 <b>CARDIO MIX</b> Sabo</p> <p>19:30 - 20:30 <b>YOGA Level 1-2</b> Natascha</p>	<p>09:00 - 10:30 <b>LANGHANTEL</b> Jens</p> <p>17:30 - 18:30 <b>RITMIX Level 1</b> Janine</p> <p>18:00 - 19:00 <b>SPINNING</b> Jens</p> <p>18:30 - 19:45 <b>LANGHANTEL</b> Alessandra</p> <p>19:45 - 20:30 <b>deepWORK</b> Alessandra</p>	<p>09:00 - 09:30 <b>STARKE MITTE</b> Kathrin</p> <p>09:30 - 10:30 <b>SPINNING</b> Kathrin</p> <p>10:30 - 11:30 <b>TABATA</b> Elke</p> <p>17:00 - 18:00 <b>BODY DRILL</b> Alessandra/Kerstin</p> <p>18:00 - 19:15 <b>RITMIX Level 2</b> Natascha</p> <p>18:00 - 19:00 <b>X-BIKE</b> Jörg</p>	<p>14:00 - 15:00 <b>WEEKEND FUN</b> Trainer im Wechsel</p> <p>15:00 - 16:00 <b>SPINNING</b> im Wechsel</p>	<p>09:30 - 11:00 <b>TRIATHLON TEAM TRAI...</b> Torsten</p>

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

Stand: 02.06.2020