

Der neue Kursplan

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	move 4 you 75 Min	Wirbelsäulen- gymnastik 60 Min	Herz-Kreislauf 30 Min	Entspannung 60 Min	Gymnastikspezial mit Rückenfit 60 Min		
10:30			Bauch&Rückenfit 30 Min				
11:00			Dehnkurs 30Min				Pilates 60 Min
17:00							
17:45	move 4 you 75 Min	Figurstyling 45Min	Herz-Kreislauf 30 Min				
18:15			Bauch&Rückenfit 30 Min	Yoga (18:00) 90Min			
18:45			Dehnkurs 30Min				
19:15	Power Pilates 60Min						
19:30							



GesundheitsCLUB Seit 1992

Inh. Holger Gingele

Dammstr.16, 56073 Koblenz

✓ Wunschfigur

✓ Starker Rücken

✓ Belastbare Gelenke

✓ Mehr Vitalität