

Kursangebot

Fackenburger Allee 100 • 23554 • Lübeck, Tel.: 0451 – 47 22 88 Gültig ab 11.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	F' F' F'	Samstag
	09.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min.	09.15 Uhr RÜCKEN AKTIV 75 Min.	☺☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“		11.00 Uhr BAUCH-BEINE-PO 60 Min.
10:00 Uhr SENIORENGYM. 60 Min	10.05 Uhr HATHA-YOGA 45 Min	10.45 Uhr *REHASPORT I 11:30 Uhr *REHASPORT II 45 Min.		10:30 Uhr HATHA- YOGA 45 Min.	
Präventionskurs	„INFLEXION“ § 20	<i>Termine nach Absprache</i>			
				☺☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	ÖFFNUNGSZEITEN MONTAG - FREITAG 07.00 – 21.00 Uhr SAMSTAG 09.00 – 16.00 Uhr *nur mit Verordnung
17:30 Uhr WIRBELSÄULENGYM. 45 Min.	18:00 Uhr STEP – WORKOUT mit Choreographie 45 Min.	17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min.	18.15 Uhr HIIT -TRAINING 50 Min.		
18.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 60 Min.	18:45 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min.	18:30 Uhr HATHA YOGA 50 Min.	19:15 Uhr *REHASPORT III 45 Min.	17.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min.	