

Fitness- und Gesundheitskurse ab 06. Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9-10 BBP ⊕	9-10 Body Attack	9-10 Zumba	9-10 Indoor Cycling	9-10 Pilates ⊕	10-11 Auszeit durch Meditation <i>(ab 24. Oktober)</i>
10-11 Functional Zirkel*	10-11 Yoga		10-10:30 Faszien lösen		
18-19 Step Style					
18-19 Starker Rücken (WG)	17-18 Walking ⊕	18-19 Bellicon HEALTH	17-18 Functional Zirkel*		
19-20 Yoga	18-19 Jumping	19-20 BBP ⊕	18-19 Pilates	17-18 Starker Rücken (WG)	
19-20 Indoor Cycling	19-20 BBP ⊕	20-20.30 Strech & Relax	19-20 TAE BO	18-19 AEROBIC Low	
20-20:30 Faszien lösen	20-21 Functional Zirkel*	20-21 Zumba	19-20 Indoor Cycling		

■ Gesundheitskurse
 ■ Präventivkurse (Können mit der KK abgerechnet werden)
 ■ Fatburner-Kurse
 (WG): Wirbelsäulengymnastik

* Ganzheitliches Zirkeltraining für eine starke und stabile Körpermitte.

Bitte meldet Euch über die eFit-App, unter 07961-5695435 oder unter www.ellvida.de/kursplan zu den Kursen an – vielen Dank!