

momente für mich

FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE AB NOVEMBER 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9-10 <i>Betreutes Training</i>		9-10 Indoor Cycling	9-10 ZUMBA	14-15 <i>ChildFit</i>
11-12 <i>Betreutes Training</i>		11-12 <i>Betreutes Training</i>	10-10:30 Faszien lösen	10-11 Pilates	15-16 <i>Fit for Future</i>
16-17 <i>Betreutes Training</i>	16-17 <i>Betreutes Training</i>	17-18 <i>Betreutes Training</i>	11-12 <i>Betreutes Training</i>	11-12 <i>Betreutes Training</i>	16-17 <i>Betreutes Training</i>
18-19 Starker Rücken (WG)		18-19 Tabata Barre	16-17 <i>Betreutes Training</i>	17-18 Starker Rücken (WG)	
19-20 Yoga	18-19 Body Art	19-20 BBP ⊕	18-19 Pilates	19-20 <i>Betreutes Training</i>	Sonntag
19-20 Indoor Cycling	19-20 Full Body Zirkel*	20-20.30 Strech & Relax	19-20 Autogenes Tr.		10-11 Sonntags-Special
20-20:30 Faszien lösen	19.30-20 TRX Training	20-21 Zumba	19-20 Indoor Cycling		14-15 <i>Betreutes Training</i>

■ Gesundheitskurse
■ Zertifizierte Präventivkurse (Können mit der KK abgerechnet werden)
■ Fatburner-Kurse

(WG): Wirbelsäulengymnastik
 * Ganzheitliches Zirkeltraining für eine starke und stabile Körpermitte.

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