



# Kursplan Get Fit Aidenbach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>Tai Chi</b> 09.00 - 10.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>	<b>Entspannungsstunde</b> 09.00 - 10.00 Uhr mit Tomek <small>Start 07.12.2017</small>	<b>Bauch/Beine/Po</b> 09.00 - 10.00 Uhr mit Laura	
<b>Feldenkrais</b> 10.00 - 11.00 Uhr mit Tomek	<b>Rückenvital</b> 10.00 - 11.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>	<b>Qi Gong</b> 10.00 - 11.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>		<b>Strech &amp; Relax</b> 10.00 - 11.00 Uhr mit Laura	<b>Zumba®</b> 10.00 - 11.00 Uhr mit Gabi
<b>Faszientraining</b> 11.00 - 12.00 Uhr mit Tomek		<b>Nordic Walking</b> 11.15 - 12.45 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>	<b>Faszientraining</b> 11.00 - 12.00 Uhr mit Tomek		<b>Power Workout</b> 11.00 - 12.00 Uhr mit Manni
	<b>Entspannungsstunde</b> 17.00 - 18.00 Uhr mit Tomek <small>Start 05.12.2017</small>		<b>Pilates</b> 17.00 - 18.00 Uhr mit Tomek	<b>Qi Gong</b> 17.00 - 18.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>	
<b>Laufftreff</b> 18.00 - 19.00 Uhr mit Manni	<b>Qi Gong</b> 18.00 - 19.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>		<b>Rückenvital</b> 18.00 - 19.00 Uhr mit Tomek <small>Präventionskurs</small>	<b>Zumba®</b> 18.00 - 19.00 Uhr mit Gabi	
<b>Slashpipe®</b> 19.00 - 20.00 Uhr mit Laura	<b>Power Workout</b> 19.00 - 20.00 Uhr mit Manni	<b>Power Workout</b> 19.00 - 20.00 Uhr mit Manni		<b>Feldenkrais</b> 19.00 - 20.00 Uhr mit Tomek	