

# Kursplan

26.07.2021 - 01.08.2021

hexagon  
Dorfstr. 11  
31515 Wunstorf OT Großheidehorn  
FITNESS · GESUNDHEIT · KOMPETENZ  
05033 / 383 9512  
info@hexagon-fitness.de

Montag 26.07.2021	Dienstag 27.07.2021	Mittwoch 28.07.2021	Donnerstag 29.07.2021	Freitag 30.07.2021	Samstag 31.07.2021	Sonntag 01.08.2021
<p>18:30 - 19:30 Zumba Fitness Heike K.</p> <p>19:30 - 20:30 Cross Fit</p>	<p>09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnast... Zsuzsanna</p> <p>10:15 - 10:45 Low Impact Ausdauer... Zsuzsanna</p> <p>17:45 - 18:45 REHA-Sport Orthopäd... Angela</p> <p>18:30 - 19:30 Funktional Training...</p> <p>19:00 - 20:00 Yoga Kerstin</p>	<p>11:00 - 11:30 QiGong</p> <p>17:50 - 18:30 Intervalltraining Heike W.</p> <p>18:30 - 19:10 Hula Hoop Heike W.</p> <p>19:15 - 19:45 QiGong</p>	<p>09:00 - 09:45 Faszien Training Zsuzsanna</p> <p>10:00 - 10:45 COREfit Zsuzsanna</p> <p>17:45 - 18:45 REHA-Sport Orthopäd...</p> <p>18:30 - 19:30 Rückenfitness Mohamed / Marc</p> <p>20:00 - 21:00 Zumba Toning Heike K.</p>	<p>18:00 - 19:00 Zumba Toning Heike K.</p>		<p>10:00 - 11:00 Outdoor Fitness</p> <p>11:30 - 12:00 Rückenfitness Mohamed / Marc</p> <p>12:00 - 13:00 Nordic Walking</p>

■ Kraft & Ausdauer...
 ■ Medical Fitness
 ■ Schmerzfrei Kamp...
 ■ Stressbewältigun...

Stand: 28.07.2021