

# Kursplan

23.11.2020 - 29.11.2020

4 Fun Fitness Kappeln  
Bernhard-Liening-Straße 24  
24376 Kappeln  
04642- 84 00  
kappeln@4fun-fitness.de



Montag 23.11.2020	Dienstag 24.11.2020	Mittwoch 25.11.2020	Donnerstag 26.11.2020	Freitag 27.11.2020	Samstag 28.11.2020	Sonntag 29.11.2020
09:00 - 10:00 Fit-Forever	09:00 - 09:50 YOGA	09:00 - 09:50 PILATES	08:35 - 09:20 BODYFORMING	08:45 - 09:45 TOTAL VITAL		10:15 - 11:15 TOTAL VITAL
16:45 - 17:40 TRX oder Langhantel...	10:05 - 11:00 Rücken und Faszien	10:00 - 11:15 VITAL ZIRKEL Intens...	09:30 - 10:30 FASZIEN & BEWEGLICH...	17:00 - 17:30 Muskellängentrainin...		
18:00 - 18:50 BODYFORMING	15:00 - 15:45 KIDS WING TSUN (5-6...	10:05 - 11:00 RÜCKEN FIT	16:45 - 17:45 LANGHANTEL	17:45 - 18:45 BODYFORMING		
	16:00 - 16:45 KIDS WING TSUN (8-1...		17:50 - 18:20 Muskellängentrainin...			
	17:15 - 18:15 KIDS WING TSUN (ab ...		19:00 - 20:00 WSG Spezial			
	17:35 - 18:30 PILATES					
	19:45 - 21:15 WING TSUN ERWACHSEN					

Fit und Vital

Leidenschaft und...

Rücken und Gesun...

Schlank und Figu...

Stand: 25.11.2020