

# Kursplan

11.02.2019 - 17.02.2019

**FINESSE - Fitness für die Frau**  
 Holter Str. 117  
 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
 05207 2847  
 info@finesse-frauenfitness.de



Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019	Samstag 16.02.2019	Sonntag 17.02.2019
08:45 - 09:30 Step + Tone Cornelia Wilke	08:30 - 09:15 REHA SPORT woman on...	09:00 - 09:45 Bodyforming	08:30 - 09:15 REHA SPORT woman on...	08:45 - 09:45 STEP	15:00 - 15:45 SPINNING easy mix	10:30 - 11:30 Step
10:00 - 11:00 Pilates	09:30 - 10:30 Five/Milon Zirkel	09:00 - 09:45 Fitness Einsteigerk...	10:15 - 11:15 Einsteigerkurs Five...	09:30 - 11:00 Yoga Einsteigerkurs... Nadine		
17:30 - 18:15 TRX + Mobility	10:15 - 11:15 Einsteigerkurs Milo...	09:45 - 10:15 Jumping easy Jana	17:15 - 18:00 ZUMBA Gold + Reha	10:00 - 10:45 AEROBIC+WSG		
18:00 - 18:45 JUMPING Jana	16:00 - 17:00 Fayo ab März	10:30 - 11:30 YOGA für den Rücken... Sabine	18:00 - 19:00 PILATES Sabrina Sambati	17:00 - 18:00 ZUMBA Step Susanne		
18:00 - 18:45 SPINNING Gerlinde	17:00 - 18:00 PILATES bis 16.04.d...	17:00 - 17:30 Jumping easy Jana	18:45 - 19:45 Kraftausdauertraini...	18:00 - 18:45 Body Forming		
18:45 - 19:45 YOGA	18:00 - 18:45 Body Forming	17:30 - 18:30 Entspannung, Yoga, ... Sabine Henningsen	19:00 - 20:00 ZUMBA Sabrina			
19:00 - 20:00 BODY PUMP Gerlinde	18:00 - 18:45 Fitte Muskeln und G...	18:00 - 19:00 BODY PUMP Gerlinde				
19:45 - 21:15 Yoga Einsteigerkurs... Nadine	18:00 - 19:00 Einsteigerkurs Five...	18:30 - 19:00 Einsteigerkurs Milo...				
	18:45 - 19:45 Step	19:15 - 20:00 JUMPING Gerlinde				
	19:00 - 19:45 SPINNING					

■ Angebot des Ft-C...
 ■ Angebot des Gesu...
 ■ Ernährung
 ■ Figur& Fitness +...

Stand: 17.02.2019