

# Kursplan

05.12.2022 - 11.12.2022

AlbgyM Fitness- und Gesundheitszentrum  
 Todtmooser Str. 8  
 79837 St. Blasien  
 07672-1001  
 info@albgyM.de



Montag 05.12.2022	Dienstag 06.12.2022	Mittwoch 07.12.2022	Donnerstag 08.12.2022	Freitag 09.12.2022	Samstag 10.12.2022	Sonntag 11.12.2022
<p>17:00 - 18:00 RückenFit Sascha, Luka</p> <p>19:00 - 20:00 High Intensity Inte... Tina</p>	<p>10:00 - 11:00 §20 Kurs Sascha</p> <p>18:00 - 19:00 Faszientraining Luka Müller</p>	<p>10:00 - 10:45 Bauch Beine Po Monika und Luka</p> <p>18:30 - 19:15 BodyShape Monika und Luka</p> <p>19:30 - 20:15 Tabata Fitness (neu... Sascha</p>	<p>08:30 - 09:15 Yoga Sanft Tina</p> <p>17:00 - 17:45 §20 Kurs Sascha</p> <p>18:00 - 19:00 Faszientraining Luka Müller</p> <p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling (neu... Sandra, Thiemo</p>	<p>16:00 - 17:00 Yoga Stretch Tina</p> <p>17:00 - 18:00 RückenFit Sascha, Luka</p> <p>18:00 - 18:45 HIIT Low Impact für... Tina</p>		

■ Ausdauer     
 ■ Funktionell     
 ■ Gesundheit     
 ■ Power

Stand: 09.12.2022