

# Kursplan

05.12.2022 - 11.12.2022

Fit & Fun  
 Rosenwörthstr. 1  
 67071 Ludwigshafen  
 0621 – 67 71 03  
 mail@fitundfun-hick.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>09:30 - 10:30                      Spinning® Intervall...                      Monika</p> <p>18:00 - 19:00                      Bodyworkout                      Peter</p> <p>19:15 - 20:15                      Spinning® Mittelstu...                      Marcus</p>	<p>18:45 - 19:45                      Jumping                      externer Anbieter</p>	<p>09:30 - 10:30                      Rückentraining &amp; St...                      Jenny, Kathrin</p> <p>18:00 - 19:00                      Spinning® Einsteige...                      Tanja</p> <p>19:15 - 20:15                      Jumping                      externer Anbieter</p>	<p>09:30 - 10:00                      Bauch &amp; Stretching                      Jenny, Tanja</p>	<p>09:30 - 10:30                      Qi Gong &amp; Tai Chi                      Friedburg</p> <p>17:30 - 18:30                      Jumping                      externer Anbieter</p> <p>18:45 - 19:45                      Spinning® Hot Hills...                      Marcus</p>		<p>10:30 - 11:30                      Rückentraining &amp; St...                      Jenny N., Jenny G.</p>

■ Ausdauer & Kreis...
 ■ Jumping
 ■ Kraft & Stabilit...

Stand: 08.12.2022