

# Präventionskurse FordFit Januar 2019

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	
Outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2
	12:30 - 13:30h <b>Zirkeltraining für den Rücken</b> Tobias				
	15:30 - 16:30h <b>Zirkeltraining für den Rücken</b> Tobias				
16:45 - 17:45h <b>OutdoorFit ab 11. März</b> Lisa			17:00 - 18:00h <b>Yoga</b> Alexander	16:30 - 17:30h <b>Ausdauer- Zirkeltraining</b> Lisa	
		17:30 - 18:30h <b>RückenFit &amp; BrainFit</b> Gehirn an - Stress aus Lisa			17:30 - 18:30h <b>RückenFit &amp; Faszientraining</b> Lisa
		18:30 - 19:30h <b>RückenFit &amp; Faszientraining</b> Lisa			