

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

SHINTO  
Knechtstедener Str. 2-4  
41540 Dormagen  
VitalGesundSchlank

SHINTO  
VitalGesundSchlank


02133-43061  
mail@shinto.de

Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
09:00 - 09:45 Reha-Sport*	08:15 - 09:00 Reha-Sport*	08:30 - 09:15 Reha-Sport*	09:00 - 09:45 Reha-Sport*	09:00 - 09:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	10:00 - 11:00 Zumba
10:00 - 10:45 Reha-Sport*	09:00 - 10:00 Chi-Strong Franko	09:30 - 10:30 Bokwa® Michelle	10:00 - 10:45 Reha-Sport*	09:00 - 10:00 4Dpro- und Flexi-Tr... Michelle	11:00 - 12:00 HUMANSport®	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*
10:00 - 11:00 Faszien-Training*	10:00 - 11:00 Bodypump® Lydia	10:00 - 11:00 HUMANSport®	10:00 - 11:00 Aerolates Marilyn	10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*		11:00 - 12:00 Bodypump® Franko
10:00 - 11:00 Life-Zirkel®*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnast...	16:00 - 16:45 Reha-Sport*	10:00 - 11:00 Yoga		11:00 - 12:00 Wirbelsäulengymnast...
10:30 - 11:00 Functional Training... Marc	17:00 - 17:30 Functional Training... Raphael	18:00 - 18:45 Reha-Sport*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*	17:00 - 17:45 Reha-Sport*		
11:00 - 11:45 Reha-Sport*	17:00 - 18:00 Zumba Kids Marilyn	18:00 - 19:00 BOP Theresa	17:00 - 18:00 Fit-Kids*	17:00 - 18:00 Fit-Kids*		
11:00 - 12:00 Barre Theresa	17:00 - 18:00 Fit-Kids*	18:00 - 19:00 HUMANSport®	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	17:45 - 19:00 Bodypump® Lydia		
16:00 - 16:45 Reha-Sport*	18:00 - 18:45 §20 Präventionskurs...	19:00 - 20:00 Ernährungsseminar* Franko Rinner	18:00 - 19:00 Haevy Five®* Ela	18:00 - 18:45 Freihandeltraining*...		
16:00 - 17:00 Fit-Kids*	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnast... Ela	18:00 - 18:30 Functional Training... Annika			
17:00 - 17:45 Reha-Sport*	18:00 - 19:00 Barre Theresa	19:00 - 19:30 Five®*	18:00 - 19:00 Life-Zirkel®*			
17:00 - 18:00 Fit-Kids*	19:00 - 19:45 Reha-Sport*	19:00 - 20:00 Selbstverteidigungs...	18:00 - 19:00 Autogenes Training Annika			

■ Fit-Kids
 ■ Gerätetraining
 ■ Gesundheit / Mob...
 ■ Kraft & Cardio

Stand: 21.03.2018

Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
<p>17:50 - 18:50 Spinning</p> <p>18:15 - 19:00 Functional Training...</p> <p>18:50 - 19:50 Step-Aerobic</p> <p>19:00 - 20:00 HUMANSport®</p> <p>19:00 - 20:00 Yoga</p> <p>19:00 - 20:00 Barre Theresa</p> <p>20:00 - 21:00 Wirbelsäulengymnast... Marc</p>	<p>19:00 - 20:00 Freestyle Training*...</p>		<p>19:00 - 19:45 Spinning (Mixed Cla...</p> <p>21:00 - 22:00 * = GEMA-frei</p>			

 Fit-Kids     
  Gerätetraining     
  Gesundheit / Mob...     
  Kraft & Cardio

Stand: 21.03.2018