

# Kursplan

28.11.2022 - 04.12.2022

INJOY Öhringen  
 Austraße 5  
 74613 Öhringen  
 07941 - 33478  
 info@injoy-oehringen.de



Montag 28.11.2022	Dienstag 29.11.2022	Mittwoch 30.11.2022	Donnerstag 01.12.2022	Freitag 02.12.2022	Samstag 03.12.2022	Sonntag 04.12.2022
<p>09:30 - 10:25 Bauch Beine Po Bettina Matissek</p> <p>17:30 - 18:25 Zumba® Rebecca Linsmaier</p> <p>18:30 - 19:55 Pilates Bettina Matissek</p> <p>19:00 - 19:45 Functional Fitness Matthias Posch</p> <p>20:00 - 20:55 Rückenfit Gerhard Ruckser</p>	<p>09:15 - 09:55 Bauch   Beckenboden... Gerhard Ruckser</p> <p>10:00 - 10:55 Rückenfit Gerhard Ruckser</p> <p>18:00 - 18:55 PowerPush Karin Deker</p> <p>19:00 - 19:55 Indoorcycle David Nguyen</p> <p>20:00 - 20:55 Jumping Fitness Michelle Reck</p>	<p>09:00 - 10:00 Gerätezirkel Ute Ebert</p> <p>10:00 - 10:55 PowerPush Ute Ebert</p> <p>11:00 - 11:25 Bauchkiller Ute Ebert</p> <p>18:30 - 19:25 Bauch Beine Po Bettina Matissek</p> <p>19:30 - 20:55 Yoga Julia Haun</p> <p>21:00 - 21:30 Faszientraining Gerhard Ruckser</p>	<p>10:00 - 10:45 Faszientraining Gerhard Ruckser</p> <p>18:00 - 18:45 Functional Fitness Michelle Reck</p> <p>19:00 - 19:55 Jumping Fitness Michelle Reck</p>	<p>09:00 - 09:55 Rückenfit Ute Ebert</p> <p>10:00 - 10:45 Functional Fitness Lina Baierle</p> <p>17:00 - 17:55 Zumba® Harald Henke</p> <p>18:00 - 18:25 Bauch Beine Po Karin Deker</p> <p>18:00 - 18:45 Functional Fitness Adrian Reck</p> <p>18:30 - 19:25 PowerPush Karin Deker</p>		<p>10:00 - 11:30 PowerPush Karin Deker</p>

Entspannungstrai...
  Herz- & Kreislau...
  Muskel- & Kraft...
  Rückentraining

Stand: 04.12.2022