

Kursplan

04.05.2026 - 10.05.2026

Fitness Center Bardo
 Zur Siedlung 9
 04769 Naundorf
 03435 931188
 info@fitnesscenter-bardo.de



| Montag 04.05.2026 | Dienstag 05.05.2026 | Mittwoch 06.05.2026 | Donnerstag 07.05.2026 | Freitag 08.05.2026 | Samstag 09.05.2026 | Sonntag 10.05.2026 |
|--|--|--|---|---|--------------------|--------------------|
| <p>09:00 - 09:30 Rückenfit</p> <p>09:35 - 10:05 BALLance</p> <p>17:00 - 17:45 Yoga</p> <p>18:00 - 18:30 Bauch Beine Po</p> <p>18:45 - 19:30 Yoga</p> | <p>15:45 - 16:15 Core</p> <p>16:20 - 16:50 BALLance</p> <p>17:00 - 17:45 Step Aerobic</p> <p>18:00 - 18:30 Rückenfit</p> <p>18:35 - 19:05 BALLance</p> | <p>08:00 - 08:45 REHA Stefanie</p> <p>09:00 - 09:30 Rückenfit</p> <p>09:35 - 10:05 BALLance</p> <p>10:30 - 11:00 Rückenfit</p> <p>11:05 - 11:35 BALLance</p> <p>17:30 - 18:15 REHA AKTIV Stefanie</p> <p>18:30 - 19:00 Power Workout</p> <p>19:15 - 20:00 Spinning</p> | <p>15:00 - 15:45 REHA Stefanie</p> <p>16:00 - 16:45 REHA Stefanie</p> <p>17:00 - 17:30 Rückenfit</p> <p>18:30 - 19:00 Sling</p> <p>19:05 - 19:35 BALLance</p> | <p>09:00 - 09:30 Core</p> <p>09:45 - 10:30 Spinning</p> <p>10:45 - 11:15 BALLance</p> | | |

Ausdauer
 BALLance
 Fitness & Figur
 Rücken & Core

Stand: 05.05.2026