

Kursplan

15.06.2026 - 21.06.2026

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



Montag 15.06.2026	Dienstag 16.06.2026	Mittwoch 17.06.2026	Donnerstag 18.06.2026	Freitag 19.06.2026	Samstag 20.06.2026	Sonntag 21.06.2026
09:00 - 09:30 Rückenfit	15:45 - 16:15 Core	08:00 - 08:45 REHA Stefanie	15:00 - 15:45 REHA Stefanie	09:00 - 09:30 Core		
09:35 - 10:05 BALLance	16:20 - 16:50 BALLance	09:00 - 09:30 Rückenfit	16:00 - 16:45 REHA Stefanie	09:45 - 10:30 Spinning		
17:00 - 17:45 Yoga	17:00 - 17:45 Step Aerobic	09:35 - 10:05 BALLance	17:00 - 17:30 Rückenfit	10:45 - 11:15 BALLance		
18:00 - 18:30 Bauch Beine Po	18:00 - 18:30 Rückenfit	10:30 - 11:00 Rückenfit	18:30 - 19:00 Sling			
18:45 - 19:30 Yoga	18:35 - 19:05 BALLance	11:05 - 11:35 BALLance	19:05 - 19:35 BALLance			
		17:30 - 18:15 REHA AKTIV Stefanie				
		18:30 - 19:00 Power Workout				
		19:15 - 20:00 Spinning				

Ausdauer
 BALLance
 Fitness & Figur
 Rücken & Core

Stand: 17.06.2026