

SPORTSTUDIO NIESKY

MONTAG

17.30-18.30 Uhr
REHA
mit Marina

19.30-20.30 Uhr
Functional Training
mit Franzi

DIENTSTAG

18.00-19.00 Uhr
Hula Hoop
mit Laura

19.15-20.15 Uhr
Cross Training
mit Max

MITTWOCH

16.00-17.00 Uhr
Strong Youth
mit Richard

17.00-18.00 Uhr
Rückenfit
mit Franzi

18.-19.00 Uhr
Bauch, Beine, Po
mit Franzi

DONNERSTAG

18.30-19.30 Uhr
Functional Training
mit Richard

FREITAG

11.00 - 12.00 Uhr
Fit im Alter
mit Richard

12.00-13.00 Uhr
REHA
mit Marina

13.00-14.00 Uhr
Fit im Alter
mit Richard

19.00-20.00 Uhr
Cross Training
mit Marko



RICHARD FUNKE
GESUNDHEITSCOACHING

KURSPLAN