















# Kursplan

18.11.2024 - 24.11.2024

FITbar  
 Grafweg 2  
 58840 Plettenberg  
 +49 23 91/91 71 34  
 plettenberg@fitbar-fitness.com

Montag 18.11.2024	Dienstag 19.11.2024	Mittwoch 20.11.2024	Donnerstag 21.11.2024	Freitag 22.11.2024	Samstag 23.11.2024	Sonntag 24.11.2024
<p>08:00 - 08:30 Atemtechniken - PRA...</p> <p>09:00 - 10:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>09:00 - 10:00 Senioren-Gymnastik</p> <p>14:30 - 15:15 Faszienkurs Giorgina Jonczak</p> <p>18:00 - 19:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>18:00 - 19:00 Osteoyoga, Hatha Yo... Wlada Braun</p> <p>19:30 - 20:30 Osteoyoga - Hatha Y... Wlada Braun</p>	<p>09:00 - 10:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>18:00 - 19:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>18:00 - 19:00 PILATES Sabine Henneke</p> <p>19:00 - 19:30 Stretch- und Relax ...</p>	<p>09:00 - 10:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>14:00 - 14:45 Faszienkurs Giorgina Jonczak</p> <p>17:00 - 17:45 Yoga-FIT</p> <p>18:00 - 19:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p>	<p>08:00 - 08:45 Yoga-FIT Giorgina Jonczak</p> <p>09:00 - 10:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>16:00 - 16:45 Yoga-FIT Giorgina Jonczak</p> <p>17:00 - 18:00 Gesunder Rücken Sabine Henneke</p> <p>18:00 - 19:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>18:00 - 19:00 PILATES Sabine Henneke</p>	<p>09:00 - 10:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p> <p>13:30 - 14:00 After Work Meditati...</p> <p>16:00 - 17:00 Functional training... Jamal Elbali</p> <p>17:00 - 18:00 Functional training... Jamal Elbali</p> <p>18:00 - 19:00 XBEAT - EMS Gruppen...</p>		

-  Entspannung
-  Faszien
-  Fitnessampel
-  Functional Train...
-  Gesunder Rücken
-  Kid-Fit-Kräftigu...
-  Mit Bewegung abn...
-  Pilates
-  Pranayama
-  Rock your body
-  SPRINGbar
-  STRESSABBAU Akti...
-  Xbeat
-  Yoga-FIT

Stand: 21.11.2024