








# Kursplan

14.01.2019 - 20.01.2019

GO! Fitness  
Am Zehnthof 194  
45307 Essen  
0201 510 390  
service@go-fitness.de



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
09:30 - 10:30 Indoor Cycling	09:00 - 10:00 Tabata	09:00 - 10:00 §20 Präventionskurs...	09:00 - 10:00 Indoor Cycling	09:30 - 10:15 Rehasport	10:00 - 11:30 Tabata	09:45 - 10:45 Indoor Cycling
10:30 - 11:15 Rehasport	10:00 - 11:00 Body Workout	10:00 - 11:00 Body Workout	10:00 - 11:00 RückenFit	10:30 - 11:30 Body Workout	12:00 - 13:30 Yoga	11:00 - 12:00 Step
11:30 - 12:30 Body Workout	17:00 - 18:00 §20 Präventionskurs...	11:00 - 11:45 Rehasport	16:00 - 17:00 §20 Präventionskurs...	16:00 - 17:00 §20 Präventionskurs...	14:00 - 15:00 Step	12:00 - 13:00 Body Workout
16:00 - 16:45 Rehasport	18:00 - 19:00 FatBurner	16:00 - 16:45 Rehasport	17:00 - 18:00 Body Workout	17:00 - 18:00 Push&Pull	15:00 - 16:00 Body Workout	
17:00 - 18:00 Yoga	19:00 - 20:00 Pilates	17:00 - 18:00 §20 Präventionskurs...	18:00 - 19:00 Step	18:00 - 19:00 Yoga		
18:00 - 19:00 Fit Mix	20:00 - 21:00 Indoor Cycling	18:00 - 19:00 HIIT	19:00 - 20:00 HIIT			
19:00 - 20:00 Tae-Bo		19:00 - 20:00 Push&Pull				
20:00 - 20:45 Rehasport		20:00 - 21:00 Yoga (Einsteiger)				

-  Ausdauer
-  Ganzkörper Worko...
-  Langhantel/ Les ...
-  Les Mills & Tae-...
-  Mobility/ Les Mi...
-  Rehabilitation
-  Rumpfmuskulatur

Stand: 16.01.2019