

# Kursplan

21.10.2024 - 27.10.2024

INJOY Damme  
Robert Bosch Str. 24  
49401 Damme  
05491/9055888  
info@injoy-damme.de



Montag 21.10.2024	Dienstag 22.10.2024	Mittwoch 23.10.2024	Donnerstag 24.10.2024	Freitag 25.10.2024	Samstag 26.10.2024	Sonntag 27.10.2024
09:00 - 09:45 LesMills Bodypump®	08:00 - 09:00 Nodric Walking - So...	08:15 - 09:00 Rückenfit	08:15 - 09:00 INfunktion	09:00 - 09:45 Rückenfit	10:30 - 11:15 LesMills Bodypump®	10:00 - 10:45 Joker
10:00 - 10:45 Mobility & Kräftigu...	08:15 - 09:00 Rückenfit	09:15 - 10:00 Bauch-Beine-Po	10:00 - 11:00 T-Rena-Betreuungsze...	10:00 - 10:45 BALLance		
14:30 - 15:30 Gymnastik, Kauken u...	08:15 - 09:00 INfunktion - Winte...	18:00 - 18:45 INfunktion	14:30 - 15:30 Gymnastik, Kauken u...	16:30 - 17:30 T-Rena-Betreuungsze...		
18:00 - 18:45 Rückenfit	10:00 - 11:00 T-Rena-Betreuungsze...	18:00 - 18:45 BALLance	18:00 - 18:45 Rückenfit			
19:00 - 19:45 INfunktion	10:15 - 11:00 BALLance	19:00 - 20:30 Yoga (Anmeldung erf...	19:00 - 19:45 Mobility & Kräftigu...			
19:00 - 20:00 Mobility & Kräftigu...	17:00 - 18:00 T-Rena-Betreuungsze...					
	18:00 - 18:45 Bauch-Beine-Po meet...					
	19:00 - 19:45 Rückenfit					
	20:00 - 21:30 Yoga (Anmeldung erf...					

- Beweglichkeit
- Herz- /Kreislauf...
- Kraft/Muskeltrai...
- Rücken - Gelenkt...
- Spezialkurse
- T-Rena Betreuung...

Stand: 22.10.2024