

Kursplan

31.03.2025 - 06.04.2025

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



Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025	Samstag 05.04.2025	Sonntag 06.04.2025
09:00 - 09:45 Hot Iron	08:00 - 09:00 Nodric Walking - So...	08:15 - 09:00 Rückenfit	08:15 - 09:00 INfunktion	08:00 - 08:45 Yoga-Flow	10:30 - 11:15 Hot Iron	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...	09:00 - 09:45 Rückenfit		
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...	10:00 - 10:45 BALLance		
18:00 - 18:45 Rückenfit	10:00 - 11:00 T-Rena-Betreuungsze...	18:00 - 18:45 BALLance	18:00 - 18:45 Rückenfit	16:30 - 17:30 T-Rena-Betreuungsze...		
19:00 - 19:45 INfunktion	10:15 - 11:00 BALLance	19:00 - 20:30 Yoga (Anmeldung erf...	19:00 - 19:45 Mobility & Kräftigu...	18:00 - 18:45 Kettlebell -nur mit...		
19:00 - 20:00 Mobility & Kräftigu...	17:00 - 18:00 T-Rena-Betreuungsze...	19:00 - 19:45 Kettlebell -nur mit...				
	18:00 - 18:45 Infunktion					
	19:00 - 19:45 Rückenfit					
	20:00 - 21:30 Yoga (Anmeldung erf...					

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

Stand: 04.04.2025