

# Kursplan

20.05.2019 - 26.05.2019

Life Line - Freizeithof List  
 Lister Damm 3  
 30163 Hannover  
 (0511) 66 95 94  
 info@freizeithof-list.de



Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
09:00 - 10:00 Fit für die Woche	09:00 - 10:00 Yoga/ Energie für d...	09:00 - 10:00 Aerobic-Fit-Mix/ Tr...	09:00 - 10:00 Figurtraining/ Tram...	17:00 - 18:00 14 Karat	15:00 - 16:00 14 Karat	
10:00 - 11:00 14 Karat	09:00 - 10:00 Gymnastik/Step	10:00 - 11:00 14 Karat	10:00 - 11:00 14 Karat	17:00 - 18:00 Vovinam	16:00 - 17:00 Wirbelsäulen-Gym	
10:00 - 11:00 Nordic Walking	10:00 - 11:00 Fit ab 50	10:00 - 11:00 Yoga/ Rücken	10:00 - 11:00 Nordic Walking	17:00 - 18:00 TriloChi		
10:00 - 11:00 Pilates/ Rücken	10:00 - 11:00 Fit-Ball	10:00 - 10:45 TRX-BodyComplete	10:00 - 11:00 Balance	18:00 - 19:00 Vovinam		
11:00 - 12:00 Tanz dich Fit (Samb...	10:15 - 11:00 Sensitiv Cycling	11:00 - 12:00 Osteoporose/ WSG	10:00 - 11:00 Fatburner/ Fun Drum...	18:00 - 19:00 Step & Style		
11:00 - 12:00 Osteoporose/ WSG	11:00 - 12:00 Balance/ WSG	11:00 - 12:00 Flexi-Balance	11:00 - 12:00 Wirbelsäulen-Gym	19:00 - 20:00 Vovinam		
16:00 - 17:00 Yoga	16:00 - 17:00 14 Karat	17:00 - 17:45 Pilates&Figur	11:00 - 12:00 Osteoporose/ WSG	20:00 - 21:00 Vovinam		
17:00 - 18:00 Wirbelsäulen-Gym/ F...	17:00 - 18:00 Vovinam	18:00 - 19:00 14 Karat	17:00 - 18:00 Wirbelsäulen-Gym			
17:00 - 18:00 Soft meets Power	17:00 - 17:50 Step-Aerobic	18:00 - 19:00 Wirbelsäulen-Gym	18:30 - 19:30 14 Karat			
18:00 - 19:00 Balance	17:30 - 18:30 Walking	18:00 - 19:00 Bodyforming	18:45 - 19:45 Faszien-Training			
18:00 - 19:00 Latino-Fitness	18:00 - 19:00 Vovinam	19:10 - 20:10 Step-Aerobic	20:00 - 21:00 14 Karat			

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Kampf
- Kraft

Stand: 20.05.2019

# Kursplan

20.05.2019 - 26.05.2019

Life Line - Freizeithof List  
 Lister Damm 3  
 30163 Hannover  
 (0511) 66 95 94  
 info@freizeithof-list.de



Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
<div data-bbox="107 371 371 451">18:15 - 19:15 14 Karat</div> <div data-bbox="107 459 371 539">19:00 - 20:00 Faszien in Bewegung...</div> <div data-bbox="107 547 371 627">19:10 - 20:00 Cardio</div>	<div data-bbox="394 371 658 451">19:00 - 20:00 14 Karat</div> <div data-bbox="394 459 658 539">19:00 - 20:00 Vovinam</div> <div data-bbox="394 547 658 627">20:00 - 21:00 Vovinam</div> <div data-bbox="394 635 658 715">20:00 - 21:00 Rücken-Fit</div>	<div data-bbox="680 371 945 451">19:15 - 20:00 Indoor- Cycling</div> <div data-bbox="680 459 945 539">20:00 - 21:00 Yoga</div>				

- Ausdauer
- Entspannung
- Figur
- Gesundheit
- Kampf
- Kraft

Stand: 20.05.2019