

Kurs Plan Sport Reischmann Fitness Night Kempten

	1. OG Sport	2. OG Sport	OG Sport	EG Sport	2. OG TREND I	2. OG Trend II	. OG Trend III / 1. O	1. OG Trend	1. OG Sport	2. OG Sport neben Kass	Night Run
19:15 - 19:40	Les Mills Body Pump 1h	Les Mills Shapes	Les Mills adidas	Spinning	Open Gym	Mobility	BALLance Concept	Yoga "Flow into Motion"	Hormone und Ernährung im Sport	Vortrag Faszien	
19:50 - 20:15		Les Mills Dance	Les Mills adidas			Mobility		Yoga "Inner Strength"	Proteine und Hormone im Sport, Die perfekte Balance		Start 20:30 Uhr Run with Dany (45 Min)
PAUSE											
20:45 - 21:10	Les Mills Ceremony	Les Mills Shapes	Les Mills adidas	Spinning	Open Gym	Mobility	BALLance Concept	Yoga "Inner Strength"	Zyklus und Sport: Nährstoffe für eine gesunde Balance	Vortrag Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	
21:20 - 21:45	Les Mills Ceremony	Les Mills Dance	Les Mills adidas		Open Gym		BALLance Concept	Yoga "Gentle Balance"			
21:45 Ende											