


# Kursplan 2025

Ihr  
**Fitness club**  
in Rantrum 04848.9011991  
[www.fitandfeeling.com](http://www.fitandfeeling.com)



Belastungsstufen

- Ausdauer
- Kräftigung
- Ausdauer & Kräftigung
- Figurtraining & Kräftigung
- Gym-Kurse
- X RehaSport
- Progressive Muskelentspannung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Rücken-Fit 09:15 - 10:00	An diesem Vormittag keine Kurse	 09:15 - 10:00	An diesem Vormittag keine Kurse	Figurforming & Progressive Muskelentspannung 09:15 - 10:15
RehaSport <span style="color: brown;">X</span>		RehaSport <span style="color: brown;">X</span>		
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
Body Fit 18:00 - 18:45	RehaSport <span style="color: brown;">X</span>	 18:00 - 19:00	Langhantel workout 18:00 - 18:50	An diesem Abend keine Kurse
RehaSport <span style="color: brown;">X</span>	 19:00 - 20:00			

