

FORMSTARK Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rehasport VfRG e.V. 9.00–9.45 Uhr		Rehasport VfRG e.V. 9.00–9.45 Uhr	FORMSTARKER Rücken 9.00–9.45 Uhr
		Movement 10.10–11.00 Uhr		
				Strength Camp 17.00.–18.30 Uhr
	Firmenfitness 12.30–13.00 Uhr		Firmenfitness 12.30–13.00 Uhr	Samstag
Legs & Booty 17.00–17.45 Uhr				Functional Fitness 11.30–12.30 Uhr
Legs & Booty 18.00–18.45 Uhr	Rehasport VfRG e.V. 17.00–17.45 Uhr	Body fast Style 18.00–18.45 Uhr	Rehasport VfRG e.V. 18.00–18.45 Uhr	Sonntag
Yoga flow 19.00–20.15 Uhr		Body Style 19.00–20.00 Uhr	FORMSTARKER Rücken 19.00–20.00 Uhr	Sunday Stretch & Relax 10.00–10.45 Uhr

Teilnahme nur über unsere eFit-App oder per Mail an info@formstark-training.de möglich. Falls ihr verhindert seid, muss bis eine Stunde vor Kursbeginn abgesagt werden.

Schon gewusst!? Nimm als Hansefit- oder Urban Sports Club-Mitglied an unsere Kursen teil! Denn wir sind Partner von



HANSEFIT und

