



GESUND & FIT INS NEUE JAHR

UNSER KURSANGEBOT: 27.12.17 - 07.01.18

Mi, 27. 12.2017	09.15 – 10.10 Uhr	Body Workout	mit Petra
	10.15 – 11.10 Uhr	Faszientraining	mit Petra
	19.00 – 20.00 Uhr	Indoor Cycling	mit Steffen
	19.00 – 19.55 Uhr	Bewegter Rücken	mit Ilka
Do, 28.12.2017	09.15 – 10.10 Uhr	Gesunder Rücken	mit Sonja
	19.00 – 19.55 Uhr	Fit Mix	mit Sabine
Fr, 29.12.2017	09.15 – 10.10 Uhr	Bewegter Rücken	mit Volker
	10.15 – 10.45 Uhr	Faszientraining	mit Volker
	18.00 – 18.30 Uhr	Bauch Intensiv	mit Mervet
	18.35 – 19.30 Uhr	Relax & Flex	mit Mervet
Sa, 30.12.2017	10.15 – 11.10 Uhr	Zumba	mit Petra
So, 31.12.2017	10.00 – 10.55 Uhr	Intervall Step	mit Steffi
	11.00 – 11.30 Uhr	Body Workout	mit Steffi
Di, 02.01.2018	09.15 – 10.10 Uhr	Fit Mix	mit Volker
	19.00 – 19.55 Uhr	Step Aerobic	mit Steffi
Mi, 03.01.2018	09.15 – 10.10 Uhr	Body Workout	mit Petra
	10.15 – 11.10 Uhr	Faszientraining	mit Petra
	17.45 – 18.45 Uhr	Yoga	mit Alexandra
	19.00 – 20.00 Uhr	Indoor Cycling	mit Steffen
Do, 04.01.2018	19.00 – 19.55 Uhr	Bewegter Rücken	mit Ilka
	09.15 – 10.10 Uhr	Gesunder Rücken	mit Sonja
	19.00 – 19.55 Uhr	Fit Mix	mit Sabine
	20.10 – 21.10 Uhr	Indoor Cycling	mit Volker
Fr, 05.01.2018	09.15 – 10.10 Uhr	Bewegter Rücken	mit Alexandra
	10.15 – 11.15 Uhr	Yoga	mit Alexandra
	18.00 – 18.30 Uhr	Bauch Intensiv	mit Mervet
	18.35 – 19.30 Uhr	Relax & Flex	mit Mervet
Sa, 06.01.2018	Heilige Drei Könige	Kurspause	
So, 07.01.2018	10.00 – 10.55 Uhr	Aerobic	mit Steffi
	11.00 – 11.30 Uhr	Rücken Power	mit Steffi

