

# Ferienkurse Lady & Fitness Weihnachten 24/25

Bitte für alle Ferienkurse anmelden!!! (ab Freitag, 20.12. 8 Uhr in der App möglich)!

					<p><u>Sa., 21.12.</u></p> <p>11.00-11.55 BOP mit Kirsten</p> <p>12.00-12.55 Zumba mit Anja</p>	<p><u>So., 22.12.</u></p> <p>10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine</p>
<p><u>Mo., 23.12.</u></p> <p>9.15-10.45 Yoga mit Petra</p> <p>18.30-19.25 Zumba mit Anja</p>	<p><u>Di., 24.12.</u></p> <p>Wir wünschen</p> 	<p><u>Mi., 25.12.</u></p> <p>euch frohe</p> <p>Euer Team vom</p> 	<p><u>Do., 26.12.</u></p> <p>Weihnachten!</p> 	<p><u>Fr., 27.12.</u></p> <p>10.45-11.15 Beckenboden-Wahrnehmung mit Marion</p> <p>11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion</p>	<p><u>Sa., 28.12.</u></p> <p>10.00-11.55 "Reifenliebe" Hula Hoop-Zirkel mit Camilla</p> <p>11.00-11.55 BOP mit Kirsten</p> <p>12.00-12.55 Zumba mit Marion</p>	<p><u>So., 29.12.</u></p> <p>10.30-11.25 "BALLance"-Methode mit Moni (unser neuer Kurs zur Aufrichtung der Wirbelsäule und für einen schmerzfreien Rücken)</p> 
<p><u>Mo., 30.12.</u></p> <p>9.15-11.45 Yoga mit Petra</p> <p><b>Achtung!</b> Ab 14 Uhr ist das Studio für ein Fotoshooting geschlossen!</p> <p>18.00-18.55 Foto-shooting-Kurs, s. extra Aushang</p>	<p><u>Di., 31.12.</u></p> <p><u>Silvester</u></p> <p>Heute haben wir von 10-14 Uhr für euch geöffnet!</p> <p>10.30-12.00 "Silvester-Special" mit Gundi &amp; Marion !!! Unsere Tradition bleibt bestehen!</p>	<p><u>Mi., 01.01.</u></p> <p><u>Neujahr</u></p> <p>Das Studio ist heute geschlossen!</p> <p>Wir wünschen euch alles Gute für 2025!!! </p>	<p><u>Do., 02.01.</u></p> <p>17.30-18.25 Rücken Vital mit Gundi</p> <p>18.30-19.25 Zirkel-training mit Gundi</p>	<p><u>Fr., 03.01.</u></p> <p>17.30-18.25 "BALLance"-Methode mit Moni (unser neuer Kurs zur Aufrichtung der Wirbelsäule und für einen schmerzfreien Rücken)</p> 	<p><u>Sa., 04.01.</u></p> <p>11.20-11.50 Beckenboden-Wahrnehmung mit Marion</p> <p>12.00-12.55 Zumba Intervall mit Marion</p> <p>13.00-13.30 Stretching mit Marion</p>	<p><u>So., 05.01.</u></p> <p>10.30-11.25 "BALLance"-Methode mit Moni (unser neuer Kurs zur Aufrichtung der Wirbelsäule und für einen schmerzfreien Rücken)</p> 