

Ferienkurse Sommer 2026 (Woche 4-6)

Anmeldung für alle Kurse der Wochen 4-6 ab Freitag, 07.08. 8 Uhr!!!

<u>Mo., 10.08.</u>	<u>Di., 11.08.</u>	<u>Mi., 12.08.</u>	<u>Do., 13.08.</u>	<u>Fr., 14.08.</u>	<u>Sa., 15.08.</u>
9.15-10.45 Yoga mit Petra 18.30-18.25 Step Choreo mit Annika 19.30-20.25 BOP mit Annika	16.50-18.20 Yoga mit Petra 18.30-19.25 Zumba Intervall mit Marion 19.30-20.25 Pilates & Stretching mit Marion	10.15-11.00 Walking mit Gundi 11.15-12.00 BeBo-Training mit Gundi 17.30-18.25 Pilates outdoor mit Marion 18.30-19.25 Workout mit dem Seilchen outdoor mit Marion 19.30-20.25 Tabata outdoor mit Gundi	9.15-10.45 Yoga mit Petra 18.30-19.25 Ganzkörperzirkel mit Gundi 19.30-20.25 Rücken Vital mit Gundi	18.30-19.25 Mix it (Fascien & Gleichgewicht) mit Paola	12.00-12-55 Zumba mit Marion 13.00-13.30 Stretching mit Marion <u>So., 16.08.</u> 11.00-11.55 Ballance outdoor mit Moni → in Werne Horst (Nordbecker Weg 18)
<u>Mo., 17.08.</u>	<u>Di., 18.08.</u>	<u>Mi., 19.08.</u>	<u>Do., 20.08.</u>	<u>Fr., 21.08.</u>	<u>Sa., 22.08.</u>
18.30-18.25 Step Choreo mit Annika 19.30-20.25 BOP mit Annika	18.00-20.00 Zumba-Party outdoor → 2 Stunden Zumba mit 4 Trainerinnen: Anja, Nicole, Merle & Marion → auf dem Dorfplatz in Werne Horst, Ahlener Weg 5	10.15-11.00 Rücken Vital mit Gundi 11.15-12.00 BeBo-Training mit Gundi 17.30-18.25 Pilates Special "Gleichgewicht" mit Marion 18.30-19.25 Step-Zirkel mit Marion	18.30-19.25 Body Pump (Langhanteltraining) mit Gundi 19.30-20.25 Ballance mit Moni	11.30-12.15 Zumba Gold Intervall mit Marion	11.00-11.55 Step & BOP mit Kirsten 12.00-12.55 Zumba Intervall mit Marion <u>So., 23.08.</u> 11.00-12.00 Lesung "Happy Hour" mit Aloisia Kreienbaum
<u>Mo., 24.08.</u>	<u>Di., 25.08.</u>	<u>Mi., 26.08.</u>	<u>Do., 27.08.</u>	<u>Fr., 28.08.</u>	<u>Sa., 29.08.</u>
9.15-10.45 Yoga mit Petra 18.30-19.25 Thai Bo meets Bauch mit Marion 19.30-20.25 Ballance mit Moni	16.50-18.20 Yoga mit Petra 18.30-19.25 Zumba outdoor mit Marion 19.30-20.25 Pilates Special „Bauch“ outdoor mit Marion	10.15-11.00 Rücken-Zirkel mit Gundi 11.15-12.00 BeBo-Training mit Gundi 17.30-18.25 Pilates meets Ballance mit Marion 18.30-19.25 Step mit Marion 19.30-20.25 Tabata outdoor mit Gundi	9.15-10.45 Yoga mit Petra 18.30-19.25 BOP mit Gundi 19.30-20.25 Latina Dance mit Polina	18.30-19.25 Mix it (Fascien & Gleichgewicht) mit Paola	10.45-11.55 BOP & Achtsamkeit mit Kirsten 12.00-12-55 Zumba mit Anja

Outdoorkurse auf dem Hof Bleckmann, Wesseler Straße 6 , Werne-Holthausen → Bitte eine eigene Matte mitbringen!!!