

Ferienkurse Herbst 2025

Anmeldung für die Kurse ab Freitag, 10.10. 8 Uhr!!!



Sa., 11.10.
 11.00-11.55 BOP mit Kirsten
 12.00-12.55 Zumba mit Marion
So., 12.10.
 10.30-11.25 Ballance mit Moni

<u>Mo., 13.10.</u>	<u>Di., 14.10.</u>	<u>Mi., 15.10.</u>	<u>Do., 16.10.</u>	<u>Fr., 17.10.</u>	<u>Sa., 18.10.</u>
18.00-18.55 Tabata mit Gundi 19.00-19.55 BOP mit Gundi	18.30-19.25 Rücken Vital mit Rita 19.30-20.25 Zumba mit Anja	10.15-11.00 Rücken Vital mit Gundi 11.15-12.00 BeBo-Training mit Gundi 17.30-18.25 „Reifenliebe“ Hula Hoop-Zirkel mit Camilla 18.30-19.25 Bauch-und Po-Spezial mit Gundi	17.30-18.25 BOP mit Gundi 18.30-19.25 Rücken Vital mit Gundi	18.00-18.55 Ballance mit Moni	11.00-11.55 Bauchzirkel mit Kirsten 12.00-12.55 Zumba mit Anja
<u>Mo., 20.10.</u>	<u>Di., 21.10.</u>	<u>Mi., 22.10.</u>	<u>Do., 23.10.</u>	<u>Fr., 24.10.</u>	<u>Sa., 25.10.</u>
9.15-10.45 Yoga mit Petra 18.00-18.55 Thai Bo mit Marion 19.00-19.55 Power Yoga mit Sabine	16.50-18.20 Yoga mit Petra 18.30-19.25 Zumba mit Anja 19.30-20.25 „Reifenliebe“ Hula Hoop meets Beckenboden mit Camilla	10.15-11.00 Rückenzirkel mit Gundi 11.15-12.00 BeBo-Training mit Gundi 17.30-18.25 Pilates mit Marion 18.30-19.25 Step Intervall mit Marion 19.30-20.25 Tabata mit Gundi	17.30-18.25 Core-Training mit Gundi 18.30-19.25 Langhantel-training mit Gundi 19.30-20.25 Latina Dance mit Polina → bitte einen Rock anziehen/mitbringen!	11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion 18.00-18.55 Ballance mit Moni	11.00-11.55 BOP mit Kirsten 12.00-12.55 Zumba Intervall mit Marion <u>So., 26.10.</u> 10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine