

Ferienkurse Lady & Fitness Herbst 2024



Alle Ferienkurse laufen mit Anmeldung!!! Ab Freitag, 11.10. für die gesamten Ferien möglich!

<u>Mo., 14.10.</u>	<u>Di., 15.10.</u>	<u>Mi., 16.10.</u>	<u>Do., 17.10.</u>	<u>Fr., 18.10.</u>	<u>Sa., 19.10.</u>
<p>18.30-19.25 Step Intervall mit Annika</p> <p>19.30-20.25 BOP mit Annika</p>	<p>18.30-19.25 Zumba mit Marion</p> <p>19.30-20.15 Bauch-Total mit Marion</p>	<p>10.15-11.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>11.15.-12.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>17.30-18.25 Pilates mit Marion</p> <p>18.30-19.25 Step Zirkel mit Marion</p>			<p>11.00-11.55 Ganzkörperzirkel mit Kirsten</p> <p>12.00-12.55 Zumba mit Marion</p>
<u>Mo., 21.10.</u>	<u>Di., 22.10.</u>	<u>Mi., 23.10.</u>	<u>Do., 24.10.</u>	<u>Fr., 25.10.</u>	<u>Sa., 26.10.</u>
<p>9.15-10.45 Yoga mit Petra</p> <p>15.30-16.25 Ganzkörpergymnastik mit Gundi</p> <p>16.30-17.25 Langhanteltraining mit Gundi</p> <p>18.30-19.25 Step Intervall mit Annika</p> <p>19.30-20.25 BOP mit Annika</p>	<p>16.50-18.20 Yoga mit Petra</p> <p>18.30-19.25 Zumba mit Marion</p> <p>19.30-20.25 Pilates mit Marion</p>	<p>10.15-11.00 Rücken Vital mit Gundi</p> <p>11.15.-12.00 Rücken Vital mit Gundi</p> <p>17.30-18.25 Step meets Pilates mit Marion</p> <p>18.30-19.25 Ganzkörperzirkel mit Marion</p> <p>19.30-20.25 "Reifenliebe" Hula Hoop mit Camilla</p>	<p>17.30-18.25 Rücken Vital mit Gundi</p> <p>18.30-19.25 Tabata mit Gundi</p>	<p>11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion</p>	<p>12.00-12.55 Zumba Intervall mit Marion</p>