



# Ferienkurse Sommer 2021 (Woche 4-6 der Sommerferien)

Anmeldungen sind immer ab freitags für die folgende Woche möglich!

**Markierte Kurse** finden outdoor auf dem Hof Bleckmann in Werne statt!

Infos zum Stattfinden des Kurses (bei evtl. Regen bzw. Gewitter) bekommt ihr kurz vorher im Studio!

Wir weichen dann ins Studio und teilweise auch zusätzlich online aus.

Denkt daran, euch anzumelden!!!! Im Studio können nur eine begrenzte Anzahl an Frauen teilnehmen.

Outdoor können natürlich alle (auch die, die auf der Warteliste stehen) teilnehmen!

Kurse, die auch online übertragen werden, sind extra gekennzeichnet. Alle anderen Kurse finden nur im Studio statt.



<u>Mo., 26.07.</u>	<u>Di., 27.07.</u>	<u>Mi., 28.07.</u>	<u>Do., 29.07.</u>	<u>Fr., 30.07.</u>	<u>Sa., 31.07.</u>
<p>9.15-10.45 Yoga mit Petra</p> <p>18.30-19.25 Step Choreo mit Annika</p> <p>19.35-20.30 BOP mit Annika (auch online)</p>	<p>16.50-18.20 Yoga mit Petra</p> <p>19.30-20.25 Zumba mit Nicole</p>	<p>10.15-11.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>11.15-12.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>17.45-18.40 Pilates mit Marion</p> <p>19.00-19.55 Tabata mit Marion</p> <p>20.00-20.30 Bauch-Total mit Marion</p>	<p>18.45-19.40 Rücken Vital mit Rita</p> <p>19.15-20.10 Thai Bo mit Svenja</p>	<p>11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion</p>	<p>10.15-11.45 Step &amp; BOP mit Kirsten</p> <p>12.00-12.55 Zumba mit Marion</p> <p><u>So., 01.08.</u></p> <p>10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine</p>
<u>Mo., 02.08.</u>	<u>Di., 03.08.</u>	<u>Mi., 04.08.</u>	<u>Do., 05.08.</u>	<u>Fr., 06.08.</u>	<u>Sa., 07.08.</u>
<p>19.15-20.10 Thai Bo mit Svenja</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 Rita</p> <p>11.15-12.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>17.30-18.25 Step Intervall mit Marion</p> <p>18.35-19.15 Po-Spezial mit Marion</p>	<p>9.15-10.45 Yoga mit Petra</p> <p>18.45-19.40 Rücken Vital mit Rita</p> <p>19.15-20.10 Thai Bo mit Svenja</p>	<p>18.00-20.00 Zumba-Party mit Nicole, Anja und Marion (anschließend gemütlicher Ausklang auf dem Hof Bleckmann)</p>	<p>11.00-11.55 Zirkeltraining mit Marion</p> <p>12.00-12.30 Stretching mit Marion</p>
<u>Mo., 09.08.</u>	<u>Di., 10.08.</u>	<u>Mi., 11.08.</u>	<u>Do., 12.08.</u>	<u>Fr., 13.08.</u>	<u>Sa., 14.08.</u>
<p>9.15-10.45 Yoga mit Petra</p> <p>18.30-19.25 Step mit Marion</p> <p>19.35-20.05 Hanteltraining mit Marion (auch online)</p>	<p>16.50-18.20 Yoga mit Petra</p> <p>18.30-19.25 Zumba Intervall mit Marion</p> <p>19.30-20.25 Pilates mit Marion</p>	<p>10.15-11.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>11.15-12.00 Rücken Vital mit Rita</p> <p>17.45-18.40 Pilates mit Marion</p> <p>19.00-19.55 Tabata mit Marion</p> <p>20.00-20.30 Bauch-Total mit Marion</p>	<p>18.45-19.40 Rücken Vital mit Rita</p> <p>19.15-20.10 Thai Bo mit Svenja</p>	<p>11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion</p>	<p>12.00-12.55 Zumba mit Anja</p> <p><u>So., 15.08.</u></p> <p>10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine</p>