

UNSERE KURSE WÄHREND DER HANDWERKERTAGE VOM 16.08.-19.08.

18.61
Der Sportpark

MITTWOCH

08:05 – 8:55

five-gym

Elfriede

09:00 – 09:55

Anti- Osteoporose

Elfriede

10:00 – 10:50

Faszien- Training

Janina

11:00 – 11:50

Funktions- Gymnastik

Janina

.....
18:00 - 18:55

Step & Style

Janina

19:00 - 20:00

H.I.I.T

Viki

20:10 - 20:40

Bauch/Rücken Intensiv

Viki

DONNERSTAG

08:30 – 09:30

Vital- Gymnastik

Dagmar

09:45 – 10:40

Rückenfit

Dagmar

.....
17:30 - 18:35

Body Pump

Janina

18:35 - 19:35

Body Attack

Manu

19:35 - 20:35

Body Balance

Nicole

FREITAG

08:30 – 09:40

Body Styling

Angela

9:45 – 10:45

Funktions- Gymnastik

Angela

.....
16:00 - 17:00

Diabetes

Sport

18:05 - 19:15

Body Pump

Heike

**ALLE
KURSE
FINDEN IM
ZELT
STATT!**

Jeden Abend Cross-Tower von 18:30 - 19:30 Uhr
Die Cross-Tower Kurse entfallen bei schlechtem Wetter!

Bitte meldet euch wie gewohnt online zu den Kursen an!