

Kursprogramm Osterferien 2019

Montag	15.04.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	Rückentraining	Daume
		18.30 – 19.30 Uhr	Intervall Mix	Grötsch
		19.30 – 20.30 Uhr	Body-Workout	Grötsch
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga 2	Semeniuk
Dienstag	16.04.	9.30 – 10.30 Uhr	Classic-Gym	Enders
		18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.00 Uhr	Faszientraining	Winter
		19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining	Winter
Mittwoch	17.04.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		10.40 – 11.40 Uhr	Qigong	Blickle
		11.45 – 12.15 Uhr	Qigong Theorie	Blickle
		17.30 – 18.00 Uhr	STRONG <small>Kicks + Strikes</small>	Grötsch
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		19.00 – 19.30 Uhr	Athletik-Stretch	Grötsch
		19.30 – 20.30 Uhr	Zumba	Grötsch
Donnerstag	18.04.	19.00 – 20.30 Uhr	Yoga	Eichenmüller
		17.30 – 18.30 Uhr	Rückentraining	Selter
		18.00 – 19.00 Uhr	Step-Workout	Grötsch
		18.30 – 19.30 Uhr	Pilates	Selter
		19.00 – 20.00 Uhr	Zumba Gold	Grötsch
Dienstag	23.04.	9.30 – 10.30 Uhr	Yoga	Eichenmüller
		10.30 – 11.30 Uhr	Faszientraining	Eichenmüller
		18.00 – 19.00 Uhr	Intervall + Stability	Riester
		19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining	Enders
Mittwoch	24.04.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		19.00 – 19.30 Uhr	Athletik-Stretch	Grötsch
		19.30 – 20.30 Uhr	Zumba	Grötsch
Donnerstag	25.04.	19.00 – 20.00 Uhr	Yoga 2	Semeniuk
		17.30 – 18.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	Step-Workout	Grötsch
		19.00 – 20.00 Uhr	Salsa Fun	Grötsch+Daume
Freitag	26.04.	19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Enders
		9.00 – 10.00 Uhr	Step-Workout	Kürzdörfer
		10.00 – 10.30 Uhr	Body-Workout	Kürzdörfer
		10.30 – 11.00 Uhr	Faszientraining	Kürzdörfer
		16.30 – 18.00 Uhr	Yoga	Hübner
18.00 – 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Winter		

Bitte bei Trainings- bzw. Kursbeginn mit Ihrem Transponder einchecken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Öffnungszeiten Fitness-Studio Ostern 2019

Montag	15.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Dienstag	16.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	17.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	18.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	20.04.	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	23.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	24.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	25.04.	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 21.00 Uhr
Freitag	26.04.	9.00 – 21.00 Uhr
Samstag	27.04.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	28.04.	10.00 – 14.00 Uhr

Ihr STUDIO N°1-Team wünscht Ihnen schöne Ostern.