

STUDIO N°1

natürlich fit.

Kursprogramm Pfingstferien 2019

Dienstag	11.06.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		10.30 – 11.30 Uhr	Faszientraining	Enders
		18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Riester
		18.30 – 19.30 Uhr	Athletiktraining	Riester
		18.30 – 20.00 Uhr	Autogenes Training	Enders
Mittwoch	12.06.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.30 Uhr	BenefitYoga *	Kontetzki
		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	13.06.	17.00 – 18.00 Uhr	Yoga 2	Semeniuk
		18.00 – 18.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.00 Uhr	Step-Workout	Grötsch
		19.00 – 20.00 Uhr	Core + Stability	Winter
Freitag	14.06.	9.00 – 10.00 Uhr	Zumba Gold	Grötsch
		9.30 – 10.30 Uhr	Pilates	Enders
		10.00 – 10.30 Uhr	Step-Workout	Kürzdörfer
		10.30 – 11.00 Uhr	Classic-Gym	Enders
		16.30 – 18.00 Uhr	Body-Workout	Kürzdörfer
Montag	17.06.	9.30 – 10.30 Uhr	Faszientraining	Hübner
		17.30 – 18.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Intervalltraining	Kürzdörfer
		18.30 – 19.30 Uhr	Workout + Mobility	Kürzdörfer
		19.30 – 20.30 Uhr	Senior-Gym	Enders
Dienstag	18.06.	9.30 – 10.30 Uhr	Beckenboden+Faszien	Enders
		10.30 – 11.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.00 – 18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Kießling

Mittwoch	19.06.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		18.00 – 19.30 Uhr	BenefitYoga*	Kontetzki
		19.00 – 19.30 Uhr	Athletik-Stretch	Grötsch
		19.30 – 20.30 Uhr	Zumba	Grötsch

*BenefitYoga findet als Präventionskurs nur für die bereits angemeldeten Teilnehmer statt.
Bitte frühestens 10 Minuten vor und spätestens 10 Minuten nach Kursbeginn mit Ihrem Transponder im jeweiligen Kursraum einchecken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Öffnungszeiten Fitness-Studio Pfingsten 2019

Dienstag	11.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	12.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	13.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Freitag	14.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	15.06.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	16.06.	10.00 – 14.00 Uhr

Montag	17.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Dienstag	18.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	19.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	20.06.	10.00 – 14.00 Uhr
Freitag	21.06.	9.00 – 13.00 Uhr
		15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	22.06.	15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	23.06.	10.00 – 14.00 Uhr

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