

1.08. bis 5.08.22

Montag	01.08.	16.15 – 17.00	Faszientraining	Enders
		17.15 – 18.15	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Rückentraining	Enders
Dienstag	02.08.	10.30 – 11.30	Faszientraining	Enders
		11.45 – 12.45	Classic-Gym	Enders
		18.00 – 18.30	Intervalltraining	Riester
		18.45 – 19.00	Athletiktraining	Riester
		18.45 – 19.45	Rückentraining	Daume
Mittwoch	03.08.	9.30 – 10.30	Classic-Gym	Enders
		10.30 – 11.30	Rückentraining Hybrid	Enders
		10.45 – 11.45	Qigong	Blickle
		18.00 – 19.00	Yoga	Kontetzki
		18.30 – 19.30	Mobility Zoom	Grötsch
		19.30 – 20.00	Stretching Zoom	Grötsch
Donnerstag	04.08.	16.45 – 17.45	Rückentraining Hybrid	Enders
		18.00 – 19.00	Body-Workout Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Stretch&Release Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Pilates	Enders
Freitag	05.08.	08.45 – 09.45	Dance-Workout	Enders
		10.00 – 11.00	Senior-Gym	Enders
		19.00 – 20.00	Yoga Zoom	Grötsch

8.08. bis 12.08.22

Montag	08.08.	9.30 – 10.30	Rückentraining	Kalb
		16.15 – 17.00	Faszientraining	Enders
		17.15 – 18.15	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Rückentraining	Daume
		18.30 – 19.30	Intervalltraining Hybrid	Grötsch
Dienstag	09.08.	19.30 – 20.00	Faszien&Mobility Hybrid	Grötsch
		19.30 – 20.30	Yoga 2	Semeniuk
		10.30 – 11.30	Yoga 1	Kontetzki
		10.30 – 11.30	Faszientraining	Enders
		11.45 – 12.45	Classic-Gym	Enders
		18.45 – 19.45	Rückentraining	Daume
Mittwoch	10.08.	9.30 – 10.30	Classic-Gym	Enders
		10.30 – 11.30	Rückentraining Hybrid	Enders
		10.45 – 11.45	Qigong	Blickle
		18.00 – 19.00	Yoga	Kontetzki
		18.30 – 19.30	Mobility Zoom	Grötsch
		19.30 – 20.00	Stretching Zoom	Grötsch
Donnerstag	11.08.	16.45 – 17.45	Rückentraining Hybrid	Enders
		18.00 – 19.00	Body-Workout Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Dance-Highlight Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Pilates	Enders
		19.00 – 20.00	Yoga Zoom	Grötsch
Freitag	12.08.	08.45 – 09.45	Dance-Workout	Enders
		10.00 – 11.00	Senior-Gym	Enders
		19.00 – 20.00	Yoga Zoom	Grötsch

* Änderungen vorbehalten – Mindestteilnehmerzahl = 6
Wir bitten um rechtzeitige Terminabsage

Viel Spaß!!!

15.08. bis 19.08.22

Montag	15.08.	16.15 – 17.00	Faszientraining	Enders
		17.15 – 18.15	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Intervalltraining Hybrid	Kürzdörfer
		19.30 – 20.00	Faszien&Mobility Hybrid	Kürzdörfer
		19.30 – 20.30	Yoga 2	Semeniuk
Dienstag	16.08.	10.30 – 11.30	Yoga 1	Kontetzki
		10.30 – 11.30	Faszientraining	Enders
		11.45 – 12.45	Classic-Gym	Enders
		18.00 – 18.30	Intervalltraining	Riester
		18.45 – 19.00	Athletiktraining	Riester
		18.45 – 19.45	Rückentraining	Daume
Mittwoch	17.08.	9.30 – 10.30	Classic-Gym	Enders
		10.30 – 11.30	Rückentraining Hybrid	Enders
		10.45 – 11.45	Qigong	Blickle
		18.00 – 19.00	Yoga	Kontetzki
		18.30 – 19.30	Mobility Zoom	Grötsch
		19.30 – 20.00	Stretching Zoom	Grötsch
Donnerstag	18.08.	16.45 – 17.45	Rückentraining Hybrid	Enders
		18.00 – 19.00	Body-Workout Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Yin-Yoga Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Pilates	Enders
Freitag	19.08.	08.45 – 09.45	Dance-Workout	Enders
		9.15 – 10.15	Body-Workout Hybrid	Kürzdörfer
		10.00 – 11.00	Senior-Gym	Enders
		19.00 – 20.00	Yoga Zoom	Grötsch

22.08. bis 26.08.22

Montag	22.08.	9.30 – 10.30	Rückentraining	Kalb
		16.15 – 17.00	Faszientraining	Enders
		17.15 – 18.15	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30	Intervalltraining Hybrid	Grötsch
		19.30 – 20.00	Faszien&Mobility Hybrid	Grötsch
Dienstag	23.08.	10.30 – 11.30	Yoga 2	Semeniuk
		10.30 – 11.30	Faszientraining	Enders
		11.45 – 12.45	Classic-Gym	Enders
Mittwoch	24.08.	18.45 – 19.45	Rückentraining	Daume
		9.30 – 10.30	Classic-Gym	Enders
		10.30 – 11.30	Rückentraining Hybrid	Enders
Donnerstag	25.08.	18.00 – 19.00	Yoga	Kontetzki
		18.30 – 19.30	Mobility Zoom	Grötsch
		19.30 – 20.00	Stretching Zoom	Grötsch
		16.45 – 17.45	Rückentraining Hybrid	Enders
		18.00 – 19.00	Step-Workout Hybrid	Grötsch
		19.00 – 20.00	Zumba Gold Hybrid	Grötsch
Freitag	26.08.	19.00 – 20.00	Pilates	Enders
		9.15 – 10.15	Body-Workout Hybrid	Kürzdörfer
		19.00 – 20.00	Yoga Zoom	Grötsch

* Änderungen vorbehalten – Mindestteilnehmerzahl = 6
Wir bitten um rechtzeitige Terminabsage

Viel Spaß!!!