

# STUDIO N°1

natürlich fit.

## Ferienprogramm Sommer 2018

Montag	30.07.	18.00 – 18.30 Uhr	Beckenbodentraining	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Intervall Mix	Grötsch
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Thomas
Dienstag	31.07.	9.30 – 10.30 Uhr	Classic-Gym	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.00 Uhr	Intervalltraining	Riester
		19.00 – 19.30 Uhr	Faszientraining	Enders
Mittwoch	01.08.	18.00 – 19.00 Uhr	Pilates	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		19.00 – 19.30 Uhr	Fußtraining	Enders
		19.00 – 20.00 Uhr	Zumba	Grötsch
Donnerstag	02.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	Step-Workout	Grötsch
		18.00 – 18.30 Uhr	Schultertraining	Enders
		18.30 – 19.00 Uhr	Faszientraining	Enders
		19.00 – 20.00 Uhr	Athletik-Stretch	Grötsch
		20.00 – 21.00 Uhr	Dance-Workout	Singer
Freitag	03.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Yoga	Hübner
Montag	06.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 18.30 Uhr	Knie-Taping mit Anmeldung!	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Dorn Selbsthilfeübungen	Enders
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Schmidhuber
Dienstag	07.08.	18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	Athletiktraining	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		19.30 – 20.00 Uhr	Faszientraining	Enders
Mittwoch	08.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Classic-Gym	Enders
		10.40 – 11.40 Uhr	Qigong	Blickle
		18.00 – 19.00 Uhr	Pilates	Enders
		18.00 – 19.00 Uhr	STRONG by Zumba	Grötsch
		19.00 – 20.00 Uhr	Flexi-Bar	Grötsch
		19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining 2	Enders
Donnerstag	09.08.	18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	Step + Style	Grötsch
		20.00 – 21.00 Uhr	Dance-Workout	Singer
Freitag	10.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Yoga	Hübner

# STUDIO N°1

natürlich fit.

Montag	13.08.	18.00 – 18.30 Uhr	Beckenbodentraining	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.30 – 19.30 Uhr	Intervall Mix	Kürzdörfer
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Schmidhuber
Dienstag	14.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Classic-Gym	Enders
		10.30 – 11.00 Uhr	Fußtraining	Enders
		18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Riester
		18.30 – 19.30 Uhr	Athletiktraining	Riester
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		19.30 – 20.00 Uhr	Faszientraining	Enders
Mittwoch	15.08.	18.00 – 19.00 Uhr	Bauch/Beine/Po m/w ☺	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining 2	Enders
		19.00 – 19.30 Uhr	Faszientraining	Winter
		19.30 – 20.00 Uhr	Back & Balance	Enders
Donnerstag	16.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Enders
		18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.00 Uhr	Fuß-Taping mit Anmeldung!!	Enders
		19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Enders
		20.00 – 21.00 Uhr	Dance-Workout	Singer
Montag	20.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Kalb
		18.00 – 19.00 Uhr	Intervall Mix	Kürzdörfer
		19.00 – 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Kürzdörfer
		19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Schmidhuber
Dienstag	21.08.	18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Riester
		18.30 – 19.30 Uhr	Rückentraining	Kalb
		19.30 – 20.00 Uhr	Faszientraining	Riester
Mittwoch	22.08.	9.30 – 10.30 Uhr	Rückentraining	Kürzdörfer
		18.00 – 19.30 Uhr	Athletiktraining Outdoor	Winter
Donnerstag	23.08.	18.00 – 18.30 Uhr	Intervalltraining	Winter
		18.30 – 19.30 Uhr	SuperSatz-Training	Kürzdörfer
		19.30 – 20.00 Uhr	Faszientraining	Kürzdörfer
		20.00 – 21.00 Uhr	Dance-Workout	Singer
Freitag	24.08.	9.00 – 10.00 Uhr	Step-Workout	Kürzdörfer
		10.00 – 10.30 Uhr	Body-Workout	Kürzdörfer
		10.30 – 11.00 Uhr	Faszientraining	Kürzdörfer
		16.00 – 17.30 Uhr	Yoga	Hübner

# STUDIO N°1

natürlich fit.

Montag	27.08.	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr	Intervall Mix Faszientraining Yoga	Kürzdörfer Kürzdörfer Schmidhuber
Dienstag	28.08.	9.30 – 10.30 Uhr 18.00 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Rückentraining Intervalltraining Athletiktraining Faszientraining	Kürzdörfer Riester Riester Riester
Mittwoch	29.08.	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	STRONG by Zumba Zumba	Grötsch Grötsch
Donnerstag	30.08.	9.30 – 10.30 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining Body-Workout Zumba Gold	Kalb Grötsch Grötsch
Freitag	31.08.	10.00 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr	Body-Workout Faszientraining Yoga	Kürzdörfer Kürzdörfer Hübner
<hr/>				
Montag	03.09.	9.30 – 10.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr	Rückentraining Intervall Mix Workout + Mobility Yoga	Kalb Grötsch Grötsch Semeniuk
Dienstag	04.09.	18.00 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Intervalltraining Athletiktraining Rückentraining Faszientraining	Winter Winter Kalb Winter
Mittwoch	05.09.	9.30 – 10.30 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining STRONG by Zumba Zumba	Kalb Grötsch Grötsch
Donnerstag	06.09.	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	Classic-Gym Intervalltraining Athletik-Stretch	Daume Winter Grötsch
Freitag	07.09.	9.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 10.30 Uhr 10.30 – 11.00 Uhr 16.00 – 17.30 Uhr	Step-Workout Body-Workout Faszientraining Yoga	Kürzdörfer Kürzdörfer Kürzdörfer Hübner

Änderungen vorbehalten

**Bitte Ihre Mitgliedsausweise auf Wunsch und 5er- bzw. 10er-Karten vor Kursbeginn unaufgefordert vorlegen.**

**Ihr Studio N°1-Team wünscht Ihnen viel Spaß und einen schönen Sommer!**