

STUDIO N°1

natürlich fit.

Kursprogramm Winter 2021/2022

Während der Weihnachtsferien, vom 23.12.21 bis 07.01.2022 bieten wir folgendes Kursprogramm an:

Donnerstag 23.12. 17:45 – 18:45 Rückentraining | Hybrid Enders
19:00 – 20:00 Autogenes Training | Hybrid Enders

Montag 27.12. 9:45 – 10:45 Rückentraining | Hybrid Kalb
16:30 – 17:15 Faszientraining | Hybrid Enders
17:30 – 18:30 Rückentraining | Hybrid Enders
19:45 – 20:45 Yoga | Hybrid Semeniuk

Dienstag 28.12. 10:30 – 11:30 Faszientraining | Hybrid Enders
11:45 – 12:45 Classic-Gym Enders
18:00 – 18:30 Intervalltraining Riester
18:45 – 19:45 Rückentraining Riester

Mittwoch 29.12. 10:30 – 11:30 Rückentraining | Hybrid Enders
18:00 – 19:00 Yoga Kontetzki
18:30 – 19:30 Mobility | Zoom Grötsch
19:30 – 20:00 Stretching | Zoom Grötsch

Donnerstag 30.12. 16:45 – 17:45 Rückentraining | Hybrid Enders
18:00 – 19:00 Body-Workout | Hybrid Grötsch
19:00 – 20:00 Pilates Enders
19:15 – 20:15 Latin-Dance | Hybrid Grötsch

Montag 03.01. 16:15 – 17:00 Faszientraining Enders
17:15 – 18:15 Rückentraining Enders
18:30 – 19:30 Intervalltraining | Hybrid Kürzdörfer
19:45 – 20:45 Body-Workout | Hybrid Kürzdörfer

Dienstag 04.01. 10:30 – 11:30 Faszientraining | Hybrid Enders
11:45 – 12:45 Classic-Gym Enders

Mittwoch 05.01. 10:30 – 11:30 Rückentraining | Hybrid Enders
18:00 – 19:00 Yoga Kontetzki
18:30 – 19:30 Mobility | Zoom Grötsch
19:30 – 20:00 Stretching | Zoom Grötsch

Freitag 07.01. 09:15 – 10:15 Body-Workout | Hybrid Kürzdörfer
19:00 – 20:00 Yoga | Zoom Grötsch

Bitte denken Sie daran, Ihre Kurse vorab über die e-Fit App zu buchen und rechtzeitig abzusagen, falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können.

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Geänderte Öffnungszeiten Krafttraining

Donnerstag 23.12. 9.00 – 12.15 Uhr
15.00 – 19.15 Uhr

Freitag 24.12. geschlossen

Samstag 25.12. geschlossen

Sonntag 26.12. geschlossen

Freitag 31.12. geschlossen

Samstag 01.01. geschlossen

Donnerstag 06.01. 10.00 – 14.00 Uhr

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