

WOCHENENDE Januar

Sportmühle

Sa. 01.01	So. 02.01.	Sa. 08.01.	So. 09.01.	Sa. 15.01.	So. 16.01.	Sa. 22.01.	So. 23.01.	Sa. 29.01.	So. 30.01.
	11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo		11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo		11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo		11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo		11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo
14.00 Gym 3 Cardio Workout Isabel	11.00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja	11.00 Gym Halle Bodypump Steffen	11.00-12.30 Gym 3 Detox Yoga Nana	11.00 Gym Halle Workout Moris	11.00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja	11.00 Gym 3 Workout Christopher	11.00-12.30 Gym 3 Vinyasa meets Yin Yoga Corinna	13.00 Gym Halle Strong Nation Paula	11.00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja
15.00 Gym 3 Stretch & Flow Isabel	13.00 Gym 3 Zumba Nathalie	12.00 Gym Halle Workout Steffen	13.00 Gym 3 Zumba Maya	12.00 Gym Halle Stretch & Flow Moris	13.00 Gym 3 Zumba Sonja	12.00 Gym 3 Mobility Flow Christopher	13.00 Gym Halle Hot Iron Cross Kerstin	14.00 Gym Halle Workout/ Rücken Paula	13.00 Gym 3 Zumba Nathalie
	14.00 Gym 3 Workout Nathalie		14.00 Gym 3 Workout Isabel		14.00 Gym 3 Workout Sonja		14.00 Gym Halle Workout Kerstin		14.00 Gym 3 Workout Nathalie
SpinCycling									
	11.00 / 12.00 siehe „Mein Kursbuch“ in der App		11.00 / 12.00 siehe „Mein Kursbuch“ in der App		11.00 / 12.00 siehe „Mein Kursbuch“ in der App		11.00 / 12.00 siehe „Mein Kursbuch“ in der App		11.00 / 12.00 siehe „Mein Kursbuch“ in der App
Bitte Mund- & Naseschutz auf allen Laufwegen und außerhalb des Trainings tragen. Teilnahme nur mit Voranmeldung. Nach Bedarf bitte Decke/Matte mitbringen.									



