

WOCHENENDE JULI

Sportmühle

Sa. 03.07.	So. 04.07.	Sa. 10.07.	So. 11.07.	Sa. 17.07.	So. 18.07.	Sa. 24.07.	So. 25.07.	Sa. 31.07.
	11:00-12:00 Gym 3 Zumba Nathalie		10:00-11:00 Gym Halle Langhantel Christopher		11:00-12:00 Gym 3 Full Body Workout Janine		11:00-12:30 Gym Halle Lyrical Jazz Moris	
11:00 Gym 3 Cardio Workout Janine	12:00-13:00 Gym 3 Workout Nathalie	11:00 Gym Halle Power Workout Isabel	11:00-12:00 Gym Halle Faszien Flow Christopher	11:00 Gym Halle Stability Workout Moris	11:00-12.30 Gym Halle Vinyasa Yoga Julia	12:00 Gym Halle Bodypump Katha	12:30-13:00 Gym Halle Deep Stretch Moris	13:00 Gym Halle Zumba Nathalie
12:00 Gym 3 Pilates Janine	11:00-12.30 Gym Halle Vinyasa Yoga Paula	12:00 Gym Halle Mobility Isabel	11:00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja	12:00 Gym Halle Stretch & Relax Moris		13:00 Gym Halle Core & Stretch Katha	11:00-12.30 Gym 3 Yoga Balance Frauke	14:00 Gym Halle Langhantel 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	
Bitte Mund- & Naseschutz auf allen Laufwegen und außerhalb des Trainings tragen. Teilnahme nur mit Voranmeldung. Nach Bedarf bitte Decke/Matte mitbringen.								

