

# WOCHENENDE November

# Sportmühle

| Mo.<br>01.11.                                 | Sa.<br>06.11.                               | So.<br>07.11.   | Sa.<br>13.11.     | So.<br>14.11.  | Sa.<br>20.11.  | So.<br>21.11.   | Sa.<br>27.11.                              | So.<br>28.11.   |
|---|---|---|-------------------|--|--|---|--|---|
| 12.00<br>Gym Halle<br>Cross Workout<br>Isabel | 11.00<br>Gym Halle<br>Workout<br>Moris      | 11.00-12.30<br>Gym Halle<br>Jazz-Dance<br>Carlo               | <b>PILATESDAY</b> | 11.00-12.30<br>Gym Halle<br>Jazz-Dance<br>Carlo              |  | 11.00-12.30<br>Gym Halle<br>Jazz-Dance<br>Carlo         |  | 11.00-12.30<br>Gym Halle<br>Jazz-Dance<br>Carlo         |
| 13.00<br>Gym Halle<br>Mobility Flow<br>Isabel | 12.00<br>Gym Halle<br>Stretch Flow<br>Moris | 11.00-12.30<br>Gym 3<br>Vinyasa<br>meets Yin<br>Yoga<br>Paula |                   | 11.00-12.30<br>Gym 3<br>Yin Yoga für<br>den Winter<br>Sandra | 13.00<br>Gym Halle<br>Rücken &<br>Relax<br>James           | 11.00-12.30<br>Gym Halle<br>Kundalini<br>Yoga<br>Anja   | 15.00<br>Gym 3<br>Salsa Aerobic<br>Georges | 11.00-12.30<br>Gym 3<br>Vinyasa Yoga<br>Julia           |
|   |   | 13.30<br>Gym Halle<br>Bodypump<br>Katha                       |                   | 14.00<br>Gym Halle<br>Workout<br>Paula                       | 14.00-15.30<br>Gym Halle<br>Bootcamp &<br>Stretch<br>James | 13.00-14.00<br>Gym 3<br>Workout<br>Sonja                | 16.00<br>Gym 3<br>Dance Styling<br>Georges | 13.00<br>Gym Halle<br>Langhantel<br>Nathalie            |
|   |   | 14.30<br>Gym Halle<br>Workout<br>Rücken<br>Katha              |                   | * siehe Aushang  | 15.00<br>Gym Halle<br>Strong Nation<br>Paula               | 14.00-15.00<br>Gym 3<br>Zumba<br>Sonja                  |  | 14.00<br>Gym Halle<br>Workout/<br>Rücken<br>Nathalie    |
| SpinCycling                                   |   |   |                   |  |  |   |  |   |
|   |   | 11.00 / 12.00<br>siehe „Mein<br>Kursbuch“ in der<br>App       |                   | 11.00 / 12.00<br>siehe „Mein<br>Kursbuch“ in der<br>App      |  | 11.00 / 12.00<br>siehe „Mein<br>Kursbuch“ in der<br>App |  | 11.00 / 12.00<br>siehe „Mein<br>Kursbuch“ in der<br>App |



**Bitte Mund- & Naseschutz auf allen Laufwegen und außerhalb des Trainings tragen. Teilnahme nur mit Voranmeldung. Nach Bedarf bitte Decke/Matte mitbringen.**