

# WOCHENENDE Oktober

# Sportmühle



Sa. 02.10	So. 03.10.	Sa. 09.10.	So. 10.10.	Sa. 16.10.	So. 17.10.	Sa. 23.10.	So. 24.10.	Sa. 30.10.	So. 31.10.
13.00 Gym 3 Zumba Nathalie	11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo	11.00 Gym 3 Workout Janine	11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo	13.00 Gym Halle Zumba James	11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo	11.00-12.30 Gym Halle Lyrical Jazz Moris	11.00-12.30 Gym Halle Jazz-Dance Carlo	13.00 Gym Halle Zumba James	11.00-12.30 Gym 3 Jazz-Dance Carlo
14.00 Gym 3 Workout Nathalie	11.00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja	12.00 Gym 3 Pilates Janine	11.00-12.30 Gym 3 Faszien Yoga Corinna	14.00-15.30 Gym Halle Bootcamp & Stretch James	11.00-12.30 Gym 3 Vinyasa meets Yin Yoga Paula	12.30 Gym Halle Workout Rücken Moris	11.00-12.30 Gym 3 Kundalini Yoga Anja	14.00 Gym Halle Rücken & Relax James	11.30 Gym Halle Langhantel Christopher
	13.00 Gym 3 Cardio Workout Isabel		13.30 Gym Halle Bodypump Katha		13.00 Gym Halle Langhantel Nathalie		13.00 Gym Halle Workout Sonja		12.30-14.00 Gym 3 Yoga Christopher
	14.00 Gym 3 Rücken Flow Isabel		14.30 Gym Halle Workout / Rücken Katha		14.00 Gym Halle Workout Nathalie		14.00 Gym Halle Zumba Sonja		
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
<p><b>Bitte Mund- &amp; Naseschutz auf allen Laufwegen und außerhalb des Trainings tragen. Teilnahme nur mit Voranmeldung.</b></p> <p><b>Nach Bedarf bitte Decke/Matte mitbringen.</b></p>									