

Mitglieder Kurse 11.01. – 16.01.

Vormittag

MO

9:20 - 09:50

Bauch-Beine-Po_(R1)

Marlen Westermann

10:00 - 11:00

Woyo_(R1)

Elke Guderian

A

11:05 - 11:35

Faszienfitness_(R1)

Elke Guderian

DI

10:35 - 10:55

Fasziendehnen_(R1)

Elke Guderian

11:00 - 11:55

Pilates_(R1)

Elke Guderian

MI

09:00 - 09:55

Fit-Mix_(R1)

Elke Guderian

10:05 - 11:00

Rücken-Fit_(R1)

Elke Guderian

DO

09:50 - 11:05

Cardio-Aktiv_(R2)

Eva Rostohar

11:30 - 12:25

Entspannung_(R1)

Elke Guderian

FR

08:30 - 09:25

Rücken-Fit_(R2)

Marlen Westermann

10:50 - 11:20

Core-Training_(R1)

Jennifer Lutz

Nachmittag

17:00 - 17:55

Rücken-Fit_(R1)

Ulrike Heinkel

17:00 - 17:55

Pilates_(R2)

Elke Guderian

17:30 - 18:00

Power-Fit_(R2)

Jenny Lutz

17:00 - 18:00

Woyo_(R1)

Elke Guderian

Abend

19:00 - 19:55

Rücken-Fit_(R1)

Hanna Schnetz

19:00 - 19:55

Rücken-Fit_(R1)

Hanna Schnetz

18:00 - 18:55

Body-Fit-Balance_(R1)

Jennifer Lutz

Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung können momentan leider keine Kurse stattfinden.

WIR BIETEN STATTDESSEN ONLINE-KURSE AN.
Bei Interesse melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns.