

# SOMMER-KURSPROGRAMM 2021

## Outdoor



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 - 9 Uhr					RückenFit 3 7:30-8:30 Uhr Bettina	
9 - 10 Uhr	MamaFit 1 9:30-11:00 Uhr Steffi	MamaFit 2 9:30-11:15 Uhr Steffi		Yoga auf dem Stuhl 1 9:00-10:00 Uhr Petra	HathaYoga 3 9:00-10:00 Uhr Petra	
10 - 11 Uhr				Yoga auf dem Stuhl 2 10:15-11:15 Uhr Petra		CardioFit 10:00-11:30 Uhr Bettina, Bernd, Moni
11 - 12 Uhr		RehaFit 1 11:00-12:00 Uhr Bettina				
...						
16 - 17 Uhr				RehaFit 2 16:00-17:00 Uhr Bettina		
17 - 18 Uhr					RehaFit 3 16:30-17:30 Uhr Bettina	
18 - 19 Uhr	Pilates & More 18:00-19:00 Uhr Steffi		FitnessMix 18:30-19:30 Uhr Nina	funkt. HathaYoga 18:00-19:00 Uhr	RückenFit 1 17:45-18:45 Uhr Bettina	CannyGirls / SmarTees 17:30-18:30 Uhr
19 - 20 Uhr	StepChoreo 19:10-20:10 Uhr Maren		HathaYoga 2 18:30-19:30 Uhr Petra	HulaHoop 19:10-20:10 Uhr Maren	RückenFit 2 19:00-20:00 Uhr Bettina	
20 - 21 Uhr	FunctionalFitness 20:20-21:20 Uhr Micha	HathaYoga 1 19:45-20:45 Uhr Petra	Zumba 19:40-20:40 Uhr Charlina			



# GENERATIONEN BEWEGEN

