



Montag

10.00 Uhr	Pilates	mit	Elisabeth
18:00 Uhr	HIIT	mit	Kai

Dienstag

10.00 Uhr	Bodyfit	mit	Silke
18:00 Uhr	Power Hour	mit	Katrin

Mittwoch

10.00 Uhr	Rückenfit	mit	Inge
18:00 Uhr	Pilates	mit	Beata

Donnerstag

10.00 Uhr	Yoga	mit	Silke
18:00 Uhr	HIIT	mit	Toni

Freitag

10.00 Uhr	Feldenkrais mts Rückenfit	mit	Ralf
18:00 Uhr	Faszien-Yoga	mit	Katrin

Samstag & Sonntag

**Saturday & Sunday-Special
(ein aufgezeichneter Kurs - ganztägig abrufbar)**



Das wünscht
allen Mitgliedern viel Spaß beim Zuschauen
und Mitmachen auf unserem youtube-Kanal!

Bleiben Sie gesund!