



**Unsere Kurse im Überblick:**

<b>Kurse</b>	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
<b>Woche: 02.12.24 – 08.12.24</b>			
<b>Power - Workout</b>	<b>Montag, 02.12.24</b>	<b>17.30 – 18.30</b>	<b>Video-Kurs</b>
<b>Dehnen-Stretchen Workout</b>	<b>Dienstag, 03.12.24</b>	<b>08.00 – 09.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Power – Workout „Hanteln“</b>	<b>Dienstag, 03.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio + Video Kurs</b>
<b>Fit im Alter</b>	<b>Donnerstag, 05.12.24</b>	<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Yoga</b>	<b>Donnerstag, 05.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio + Video Kurs</b>
<b>Woche: 09.12.24 – 15.12.24</b>			
<b>Power - Workout</b>	<b>Montag, 09.12.24</b>	<b>17.30 – 18.30</b>	<b>Video-Kurs</b>
<b>Dehnen-Stretchen Workout</b>	<b>Dienstag, 10.12.24</b>	<b>08.00 – 09.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Yoga</b>	<b>Dienstag, 10.12.24</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Video-Kurs</b>
<b>Fit im Alter</b>	<b>Donnerstag, 12.12.24</b>	<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Yoga</b>	<b>Donnerstag, 12.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio + Video Kurs</b>
<b>Full Body Workout</b>	<b>Samstag, 14.12.24</b>	<b>13.00 – 14.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Move your Body</b>	<b>Sonntag, 15.12.24</b>	<b>09.30 – 10.30</b>	<b>Studio</b>
<b>Woche: 16.12.24 – 22.12.24</b>			

<b>Power - Workout</b>	<b>Montag, 16.12.24</b>	<b>17.30 – 18.30</b>	<b>Video-Kurs</b>
<b>Dehnen-Stretchen Workout</b>	<b>Dienstag, 17.12.24</b>	<b>08.00 – 09.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Aerobic-Pilates Workout</b>	<b>Dienstag, 17.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Fit im Alter</b>	<b>Donnerstag, 19.12.24</b>	<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Yoga</b>	<b>Donnerstag, 19.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio + Video Kurs</b>
<b>Move your Body</b>	<b>Freitag, 20.12.24</b>	<b>19.00 – 20.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Jazz Dance</b>	<b>Sonntag, 22.12.24</b>	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Studio</b>
<b>Woche: 23.12.24 – 29.12.24</b>			
<b>Move your Body</b>	<b>Donnerstag, 26.12.24</b>	<b>09.30 – 10.30</b>	<b>Studio</b>
<b>Full Body Workout</b>	<b>Samstag, 28.12.24</b>	<b>13.00 – 14.00</b>	<b>Studio</b>

Meldet Euch bitte für die Kurse im Studio telefonisch, per Mail an oder tragt Euch in die Anmelde Listen ein.