

Kurse im Oktober

Unsere Kurse im Überblick:

Kurse	Termin	Uhrzeit	Ort
Woche: 01.10.25 – 05.10.25			
Move your Body	Freitag, 03.10.25	10.00 – 11.00	Studio
Woche: 06.10.25 – 12.10.25			
Power - Workout	Montag, 06.10.25	17.30 – 18.30	Video-kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 07.10.25	08.00 – 09.00	Studio
Starker Bauch – starker Rücken	Dienstag, 07.10.25	19.00 – 20.00	Studio
Yoga	Dienstag, 07.10.25	18.00 – 19.00	Video-Kurs
Fit im Alter	Donnerstag, 09.10.25	14.00 – 15.00	Studio
Fit ins Wochenende	Samstag, 11.10.25	08.00 – 09.00	Studio
Woche: 13.10.25 – 19.10.25			
Power - Workout	Montag, 13.10.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 14.10.25	08.00 – 09.00	Studio
Power – Workout „Hanteln“	Dienstag, 14.10.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit im Alter	Donnerstag, 16.10.25	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 16.10.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit ins Wochenende	Samstag, 18.10.25	08.00 – 09.00	Studio
Woche: 20.10.25 – 26.10.25			
Power - Workout	Montag, 20.10.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Power – Workout „Hanteln“	Dienstag, 21.10.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Yoga	Donnerstag, 23.10.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video

			Kurs
Zumba	Freitag, 24.10.25	19.00 – 20.00	Studio
Jazz	Sonntag, 26.10.25	11.00 – 12.00	Studio
Woche: 27.10.25 – 31.10.25			
Power - Workout	Montag, 27.10.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 28.10.25	08.00 – 09.00	Studio
Zumba	Dienstag, 28.10.25	19.00 – 20.00	Studio
Fit im Alter	Donnerstag, 30.10.25	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 30.10.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Move your Body	Freitag, 31.10.25	19.00 – 20.00	Studio

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