



Unsere Kurse im Überblick:

Kurse	Termin	Uhrzeit	Ort
Woche: 01.12.25 – 07.12.25			
Power - Workout	Montag, 01.12.25	17.30 – 18.30	Video-kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 02.12.25	08.00 – 09.00	Studio
Yoga	Dienstag, 02.12.25	18.00 – 19.00	Video Kurs
Starker Bauch – starker Rücken	Dienstag, 02.12.25	19.00 – 20.00	Studio
Fit im Alter	Donnerstag, 04.12.25	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 04.12.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit ins Wochenende	Samstag, 06.12.25	08.00 – 09.00	Studio
Woche: 08.12.25 – 14.12.25			
Power - Workout	Montag, 08.12.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 09.12.25	08.00 – 09.00	Studio
Zumba	Dienstag, 09.12.25	19.00 – 20.00	Studio
Fit im Alter	Donnerstag, 11.12.25	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 11.12.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Zumba	Sonntag, 14.12.25	11.00 – 12.00	Studio
Woche: 15.12.25 – 21.12.25			

Power – Workout	Montag, 15.12.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 16.12.25	08.00 – 09.00	Studio
Power – Workout „Hanteln“	Dienstag, 16.12.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit im Alter	Donnerstag, 18.12.25	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 18.12.25	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Move your Body	Freitag, 19.12.25	19.00 – 20.00	Studio
Fit ins Wochenende	Samstag, 20.12.25	08.00 – 09.00	Studio
Woche: 22.12.25 – 28.12.25			
Power – Workout	Montag, 22.12.25	17.30 – 18.30	Video-Kurs

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