

Juli 2021

Kursplan

Studio fit & flair

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 H.I.I.T. Fatburning (Maria Lauer)	9:30 Good-Morning-Workout (Nadja Haun) Indoor/Outdoor		10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
11:00 Rücken-Aktiv (Martina Schmiedl) Outdoorkurs Sportheim Steinbach	10:45 SWINGFIT (Sen.) (Moni Kronmüller)		11:00 AROHA® (Andrea Försterling) Outdoorkurs Sportheim Steinbach	
			15:00 Sturzprophylaxe (Andrea Försterling)	
		17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt)		
			18:15 Jumping Fitness (Annika Eich)	
18:30 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) Hybridkurs Präsenz + ONLINE	18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) Outdoorkurs Sportheim Steinbach	18:30 H.I.I.T Workout (Maria Lauer) Outdoorkurs Sportheim Steinbach		

Kursänderungen vorbehalten

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung