



FITNESSTAG

24.01.26



R a u m E G

10.00- A1. LANGHANTEL

10.30 mit Eileen

10.45- A2. TRX CORE& MORE

11.15 mit Sarah

11.30- A3. HULA

12.00 mit Vivi



R a u m O G

10.00- B1. HIIT THE BEAT

10.30 mit Janina

10.45- B2. YOGA MEETS TABATA

11.15 mit Tina H.

11.30- B3. KICK BOX

12.00 mit Lukas



15 Min PROSECCO WORKOUT
& ANSCHLIESSENDE PAUSE

mit Spartenleitung Denise



R a u m E G

13.30- A4. LANGHANTEL

14.00 mit Kerstin W.

14.15- A5. FUNCTIONAL HIIT

14.45 mit Denise

15.00- A6. ZUMBA

15.30 mit Marleen



R a u m O G

13.30- B4. TABATA

14.00 mit Tatiana

14.15- B5. BAUCH BEINE PO

14.45 mit Ellen

15.00- B6. PILATES MEETS HIIT

15.30 mit Tina T.



15 Min PROSECCO WORKOUT
& ANSCHLIESSENDE PAUSE

mit Spartenleitung Denise

WIR LADEN ALLE VEREINSMITGLIEDER HERZLICH EIN.

Bitte meldet Euch zu den Kursen bei der Spartenleitung Denise

einmal an: 0171 327 62 48

