

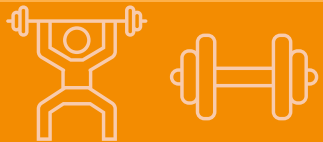
Erweiterter Kursplan ab 13. Juli 2020



Betreutes Langhantel + Kurzhantel – Training + TOGU (kl. Gymnastikbälle)

- Max. 5 Personen pro Kurs
- Anmeldung am selben Tag für Kurs erforderlich
- Das Buchen von zwei Kursen nacheinander ist nicht möglich
- Vor Kurs im Ausdauerbereich aufwärmen
- Großes Handtuch mitbringen

Montag



19.00 – 19.30

Silvi

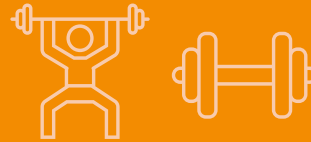
Dienstag



19.00 – 19.30

Jenny

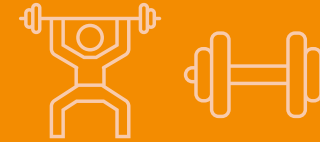
Mittwoch



19.00 – 19.30

Silvi

Freitag



19.00 – 19.30

Jenny

Montag



19.45 – 20.15

Silvi

Mittwoch



19.45 – 20.15

Silvi

