

Liebe Sport-Ladys,

die Sommerferien neigen sich dem Ende zu.
Ab Donnerstag, den 27. August geht es bei uns im Sport-Treff wieder los.

Die Gruppenkurse sowie das Geräte-Zirkeltraining
finden alle unter Einhaltung der vorgeschriebenen Auflagen wieder statt.

Wir freuen uns auf Euch.


Bei Fragen ruft mich gerne an: 0157-54649038

Elisabeth und Team

Bitte zu allen Kursen ein großes Handtuch mitbringen!

Kursprogramm

ab August 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gerätezirkel 9.00 – 9.45 Uhr <hr/> <i>-Fatburner/ Stoffwechseltraining-</i> 17.00 – 17.45 Uhr <hr/> Pilates 18.00 – 19. 00 Uhr <hr/> Gerätezirkel <i>-Zirkel / freies Training-</i> 19.00– 20.00 Uhr	Gerätezirkel <i>-Rückentraining-</i> 17.00 – 17.45 Uhr <hr/> <i>-Figurforming-</i> 17.45 – 18.30 Uhr <hr/> Ind. Cycling 18.30 – 19.30 Uhr <hr/> Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstr.) 18.15 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.30 Uhr 	Gerätezirkel <i>-Figurforming-</i> 08.30 – 09. 15 Uhr <hr/> Yoga Beginn: 16.09. 09.30 -10.30 Uhr <hr/> Gerätezirkel <i>-Fatb./Stoffw.</i> 17.30 – 18.15 Uhr <hr/> TriloChi / Pilates 18.30 – 19.30 Uhr	TriloChi 09.00 – 10. 00 Uhr <hr/> Gerätezirkel <i>-Männerfitness-</i> 17.15 – 18.15 Uhr <hr/> Rückenfit 18.30 – 19.15 Uhr <hr/> BBP intensiv 19.30 – 20.30 Uhr <hr/> Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstr.) 20.00 – 21.00 Uhr	Gerätezirkel 17.45 – 18.30 Uhr nur mit Anmeldung mind. 5 Teilnehmer