

Liebe Sport-Lady's

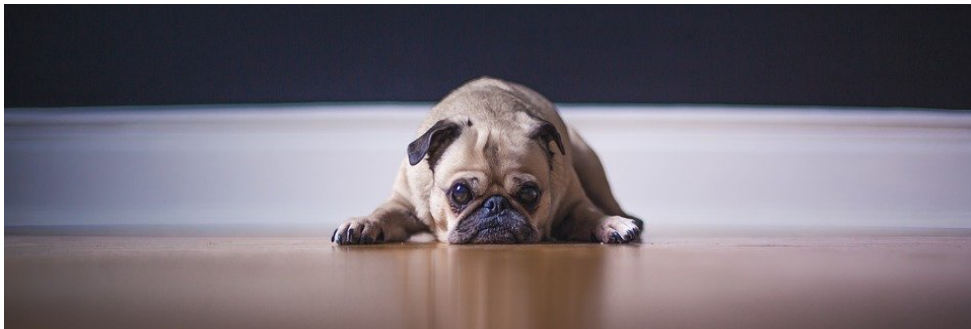
Endlich ist es soweit!

Wie vor den Sommerferien angekündigt, beginnen wir mit unseren Sportkursen am Donnerstag, den 2. Sept. in unserem ***Sport-Treff***.

Die Trainingszeiten findet Ihr in unserem neuen Kursprogramm unten.

Es gilt zur Teilnahme am Training die **3G-Regel!**

***Also,
rafft Euch auf und lasst Euren inneren Schweinehund zu Hause.***



Die Bewegung und die Sportgruppe werden Euch viel gute Laune bringen.


Wir freuen uns auf Euch!

Elisabeth und Team

Bitte zu allen Kursen ein großes Handtuch mitbringen!

Kursprogramm

ab September 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Gerätezirkel 9:00 - 9:45 Uhr		Gerätezirkel - Figurforming - 8:30 - 9:15 Uhr Yoga <u>Beginn: 08.09.</u> 09:30 - 10:30 Uhr	TriloChi 9:00 - 10:00 Uhr		
Gerätezirkel - Fatburner/ Stoffwechseltraining - 17:00 - 17:45 Uhr	Gerätezirkel - Rückenfit - 17:00 - 17:45 Uhr		Gerätezirkel - Männerfitness - 17:15 - 18:15 Uhr		Gerätezirkel 17:45 - 18:30 Uhr
Pilates 18:00 - 19:00 Uhr	Gerätezirkel - Figurforming - 17:45 - 18:30 Uhr	Gerätezirkel - Fatburner/ Stoffwechseltraining - 17:30 - 18:15 Uhr	Rückenfit 18:30 - 19:15 Uhr		Gerätezirkel nur mit Anmeldung (mind. 5 Teilnehmer)
Young Lady Gerätezirkel 18:30 - 19:30 Uhr	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 Uhr	TriloChi / Pilates 18:30 - 19:30 Uhr	BBP intensiv 19:30 - 20:30 Uhr		