

KURSANGEBOT

ab 14. Jan 19

YOGA

Feierraum
GS Pr. Ströhen

Montags ★ 18:30 & 19:45 Uhr

Mittwochs ★ 19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich
05771-94755 ab 18 Uhr

mit Barbara Möller

ab 15. Jan 19

AQUA Fitness

Lehrschwimmbecken
Essern

Dienstags ★ 19:15 Uhr

10er-Karte gültig für 2 Kurse

Begrenzte Plätze!!!

Anmeldung unbedingt erforderlich
bei Birgit Hädeler 0151 22 78 40 99

mit Nina Borchering

ab 24. Jan 19

Cardio Intervall

Turnhalle
Pr. Ströhen

Donnerstags ★ 18:45 Uhr

mit Yvonne Klostermeyer

ab 24. Jan 19

FIT- MIX

Turnhalle
Pr. Ströhen

Donnerstags ★ 19:45 Uhr

mit Ivette Wullbrandt

ab 12. Jan 19

Mami- Fitness

Feierraum
GS Pr. Ströhen

Samstags ★ 13:30 Uhr

mit Helena Hackemeier

10er-Karte

AQUA (incl. Eintritt)

★ 40,- Mitglieder

★ 65,- Nicht-Mitglieder

Fit-Mix, Cardio Intervall &
Mami-Fitness

★ 88,- Nicht-Mitglieder

Infos & Anmeldung unter
0151-22 78 40 99