

Freitags:

(11.09., 02.10., 06.11.)

STEP-AEROBIC

mit **Nina Borchering** (Mobil: 0175 4673753)

Beginn: 19 Uhr · Feierraum Pr. Ströhen

Samstags:

MAMI-FITNESS

mit **Helena Hackemeier** (Mobil: 0160 97750582)

Beginn: 13.30 Uhr · Sportplatz Pr. Ströhen
(bei schlechtem Wetter Feierraum GS Pr. Ströhen)

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2020



WICHTIG!

Bitte beachte weiterhin die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln.
Solltest Du erkältet sein oder Dich nicht wohl fühlen, lege bitte eine Trainingspause ein.



Montags:

YOGA

mit Barbara Möller

1. Kurs: Beginn um 18.30 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen
 2. Kurs: Beginn um 19.45 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen
- Anmeldungen bitte telefonisch unter 05771-94755

FIT IM FREIEN

mit Helena Hackemeier (Mobil: 0160 97750582)

Beginn: 19.00 Uhr · Sportplatz Pr. Ströhen

Dienstags:

RÜCKEN-FIT

mit Alina Cording (Mobil: 0171 4897608)

Beginn: 19.30 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen

Mittwochs:

YOGA

mit Barbara Möller

Beginn: 19 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen
Anmeldungen bitte telefonisch unter 05771-94755

Donnerstags:

CARDIO INTERVALL

mit Yvonne Klostermeyer (Mobil: 0176 – 96014045)

Beginn: 18.30 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen

FIT-MIX

mit Ivette Wullbrandt (Mobil: 0160 96766729)

Beginn: 19.45 Uhr · Feierraum GS Pr. Ströhen

