


Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
9:00		Fitness für Senioren 70+ Pascal	Workout Marisa	Prävention Aktiver Rücken 28.04. - 07.07. Swantje	Langhanteltraining Katja	Wir sind bekannt für unsere besonderen Specials & Highlights. Hier ist ein kleiner Ausschnitt unseres Angebots:
10:00	Yoga Nathalie	Fitness für Senioren Pascal	Kursplan Mai/Juni 02.05. - 03.07.	Gymnastik 60+ Swantje	Prävention MamaWORKOUT 22.04. - 01.07. Katja	
11:00				Yoga Swantje		
16:00	Superfit & 50 Ulli	TRX Nina	Aroha Ulli		Faszientraining Sandra	Sa, 07.05. 10:00 Step 11:00 Indoor Cycling Mixed Class mit Sigi
17:00	Step Marisa	Indoor Cycling Nina	Yoga Sandra	Wirbelsäulengymnastik Katja	Indoor Cycling Sandra	Fr, 20.05. 19:00 Step mit Ulli
18:00	Workout Marisa	Zirkeltraining Marisa	Indoor Cycling Sandra	 Outdoor Workout Keks	Langhanteltraining Katja	Do, 26.05. Himmelfahrt 9:30 Uhr 13 km Bosau Wanderung
19:00	Wirbelsäulengymnastik Sigi	Jumping Marisa	TRX Yoga Pascal	Indoor Cycling Isa		Noch mehr findest du in unserer App „fit & fröhlich“ und auf unserer Website www.fitundfroehlich.de
20:00	Yoga Sigi		Prävention Zirkeltraining 27.04. - 29.06. Pascal			

- Anfänger & alle
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene

Indoorkurse: fit & fröhlich Sportscheune, Perdoeler Mühle 3, 24601 Belau

Outdoorkurse: DGH Stolpe, Depenauer Weg 3, 24601 Stolpe

Bitte buche dir einen Platz für deine Stunde oder deinen Kurs auf unserer Website.