

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		<b>Ganzkörperkräftigung 70+</b> mit Anmeldung 13.09. - 15.11. Ulli/Pascal	Workout Marisa	Yoga Swantje	<b>Langhanteltraining</b> mit Anmeldung 16.09. - 18.11. Katja
10:00	Yoga Nathalie	<b>Aktiver Rücken 60+</b> mit Anmeldung 13.09. - 15.11. Ulli/Pascal		<b>Ganzkörperkräftigung</b> mit Anmeldung 15.09. - 17.11. Swantje	<b>MamaWORKOUT</b> mit Anmeldung 16.09. - 16.12. Katja
11:00	<div style="text-align: center;"> <p><b>Kursplan Herbst 2022 12.09. – 04.12.</b></p> </div>				
16:00					
17:00	Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi	Workout <u>nur</u> für Anfänger Finde den Einstieg! Nina	Yoga Sandra	<b>Aktiver Rücken</b> mit Anmeldung 15.09. - 17.11. Katja	Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra
18:00	Workout Marisa	<b>Zirkeltraining</b> Keks	Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	Langhanteltraining Katja	<b>FUN</b> Zumba - Jumping - Drums Alive - Fit Boxing Schau in die App, was dran ist! mit Anmeldung Team
19:00	Wirbelsäulengymnastik Ulli	Step Marisa	TRX-Yoga mit Anmeldung Pascal	Aroha Ulli	Yoga Schau in die App, wer dran ist! Team
20:00	<b>Faszien &amp; Rücken-Entspannung</b> mit Anmeldung 12.09. - 28.11. Ulli	<b>Männer Fitness</b> mit Anmeldung 13.09. - 15.11. Ulli/Marisa	<b>Zirkeltraining</b> mit Anmeldung 14.09. - 16.11. Ulli/Pascal	<b>Krafttraining für Einsteiger</b> mit Anmeldung 15.09. - 17.11. Ulli	

Anfänger & alle  
 Mittelstufe  
 Fortgeschrittene  
 Präventionskurs

**Samstag**

YinYoga-Specials: 10.09., 24.09., 08.10., 29.10., 19.11. 9:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung auf der Website: [fitundfroehlich.de](http://fitundfroehlich.de)