

montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	samstags
<p>9.15 - 10.10 Rücken-Fit Wirbelsäulen-Gymnastik</p> <p>10.15 - 11.00 Fit for Goldies Sport & Spaß ab 70</p>	 <p>Start ab 11.01.22 ab 8 Teilnehmer:</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Selbstverteidigung für Einsteiger</p> <p>19.15 - 20.15 Spinning Indoor-Cycling in der Gruppe</p>	<p>9.30 - 10.10 Complete-Workout Kraft, Beweglichkeit und Koordination</p>		<p>9.10 - 10.10 Rücken-vital Wirbelsäulen-Training</p> <p>10.15 - 10.45 Bauchkurs für einen straffen Bauch</p>	<p>10.30 - 11.30 ZUMBA fitness Latino-Aerobic</p> 
<p>17.30 - 18.30 Rücken-Fit Wirbelsäulen-Gymnastik</p> <p>18.30 - 19.15 Move & Pump Kondition und Straffung für Fortgeschrittene</p> <p>19.15 - 19.45 Bauchkiller für den straffen Bauch</p>		<p>10.15 - 10.45 Bauchkurs gesundes Bauchtraining</p>	<p>18.00 - 18.30 Bauchkiller der Bauchkurs</p> <p>18.30 - 19.30 Intervall-Workout (Kraft-)Ausdauer für Fortgeschrittene</p> <p>19.40 - 20.40 ZUMBA fitness Latino-Aerobic</p> 	 <p>18.00 - 19.15 Faszien-Yoga sanfte Dehnung und fließende Bewegungen</p> <p>19.20 - 20.20 Spinning Konditions-Training auf dem Indoor-Cycle</p>	<p>sonntags</p> <p>10.30 - 11.30 Workshop nach Absprache/ siehe Aushang</p>
		<p>18.00 - 19.00 Fatburner Kondition & Straffung</p> <p>19.15 - 20.15 Rücken-Fit Präventive Gymnastik für einen starken Rücken</p>			 <p><i>Wellness-Garden</i> www.wellness-garden.de Tel. 0203 - 476011</p>