

Training im September 2020

Mittwoch,	2.9.	Sylvia	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Balance/Kraft/Ausdauer Balance/Kraft/Ausdauer
Donnerstag,	3.9.	Betty	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Bodystyling
Montag,	7.9.	Emi	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäule/Pilates Bauch/Beine/Po
Mittwoch,	9.9.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	10.9.	Betty	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Bodystyling
Montag,	14.9.	Emi	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäule/Pilates Bauch/Beine/Po
Mittwoch,	16.9.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	17.9.	Betty	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Bodystyling
Montag,	21.9.	Emi	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäule/Pilates Bauch/Beine/Po
Mittwoch,	23.9.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	24.9.	Betty	17.30 Uhr 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Bodystyling
Montag,	28.9.	Beate	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Mixed Herzkreislauftraining Mixed Herzkreislauftraining
Mittwoch,	30.9.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining