

	Trainer	Uhrzeit	Kursart
29.10.2022	Andrea G.	10:00	Spinning
	Andrea G.	11:00	Shape
05.11.2022	Manuela	12:00	Yogaspecial (90 Minuten)
	Roxane	14:00	Kantaera
12.11.2022	Julia Sch.	10:00	Step
	Antje	11:00	Functional (75 Minuten – Raum 2)
	Julia Sch.	11:00	Pump
Donnerstag 17.11.2022	Susanne	11:00	Functional Walking (90 Minuten) Treff: am Tresen, Durchführung bei jeder Witterung! Bitte passende Kleidung, Schuhwerk und wenn möglich eigene Nordicwalking- stöcke mitbringen (falls nicht sind welche vorhanden)
19.11.2022	Andrea G.	10:00	Spinning meets Kraft (nur Trainierte und keine Rad Schuhe)
	Manuela	12:00	Yogaspecial (90 Minuten)
	Elena	14:00	Zumba 2h
26.11.2022	Adriana	10:00	Spinning
	Adriana	11:00	Rückenfitness
	Manuela	12:00	Yogaspecial (90 Minuten)
03.12.2022	Adriana	10:00	Wattzahl orientiertes Spinning (90 Minuten)
	Momi	10:00	Aerobic meets Shape (Raum 2)
	Andrea G.	12:00	Workshop Body Art Neuroactivity (Theorie und Praxis – 120 Minuten)
10.12.2022	Adriana	10:00	MaxF (hochintensives Training)
	Adriana	11:00	Faszien Training
17.12.2022	Momi	9:00	Shape
	Momi	10:00	X-mas Dance Aerobic
	Elena	14:00	Zumba (120 Minuten)

Anmeldung jeweils 7 Tage vorab an der Rezeption Stand: 22.10.22