

Semesterferienprogramm 2023

	FITNESS	QUELLENSTRASSE 56	ONLINE
Fr, 03.02.	08:00-12:00 Karola		
Sa, 04.02.	08:00-12:00 Martin		08:00 Yoga Martina
			09:00 Zumba Martina
			17:00 Zumba Soheil
So, 05.02.	08:00-12:00 Susi		09:00 Musikgymnastik Petra
			10:00 Bauch-Bein-Po Petra
			16:00 Zumba Toning Soheil
			17:00 Wirbelsäulengymnastik Madeleine
Mo, 06.02.	08:00-12:00 Angelika	15:00 Osteoperose-Gymnastik Karola	09:00 Bauch-Bein-Po Petra
	16:00-20:00 Madeleine	16:30 Wirbelsäule und Beckenboden Karola	17:00 Sesselgymnastik Petra
		18:00 Yoga Basic Martina	18:00 Pilates Petra
		19:00 Zumba Martina	
Di, 07.02.	08:00-12:00 Octavio	18:00 Tabata Oksana	17:00 Wirbelsäulengymnastik Petra
	16:00-20:00 Karola	19:00 Wirbelsäulengymnastik Oksana	18:00 Bauch-Bein-Po Petra
Mi, 08.02.	08:00-12:00 Octavio	16:00 Wirbelsäulengymnastik Helga	08:00 Wirbelsäulengymnastik Martina
	16:00-20:00 Karola	17:00 Bauch-Bein-Po Helga	
		18:00 Body Toning Oksana	17:00 Sixpack Training Petra
		19:00 Pilates Oksana	19:00 Zumba Toning Soheil
Do, 09.02.	08:00-12:00 Jonathan	17:00 Bauch-Bein-Po Monika	17:00 Pilates Petra
	16:00-20:00 Ina	18:00 Wirbelsäulengymnastik Monika	18:00 Body Toning Petra
Fr, 10.02.	08:00-12:00 Karola		
Sa, 11.02.	08:00-12:00 Martin		08:00 Yoga Martina
			09:00 Zumba Martina
			17:00 Zumba Soheil
So, 12.02.	08:00-12:00 Susi		09:00 Musikgymnastik Petra
			10:00 Bauch-Bein-Po Petra
			16:00 Zumba Toning Soheil
			17:00 Wirbelsäulengymnastik Madeleine

Aqua Gymastik: Dienstag, 07.02. um 8:30 Uhr mit Martin