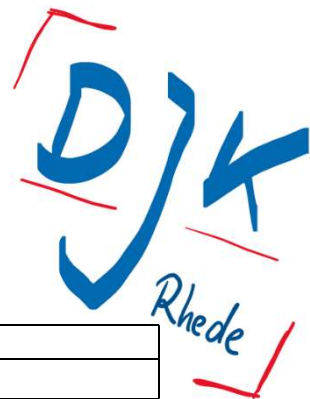




Trainingsprogramm



Termin	Thema
05.07. 8:30 – 9:45	Body-Workout bei Anne
05.07. 18:00 – 19:00 + 30 Min Spezial	Body-Workout + Bauch Tabata im Vital
06.07. 18:30 – 19:30	Yoga-Flow bei Svenja
08.07. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
08.07. 19:30 – 20:30	Step-Cardio

Termin	Thema
12.07. 8:30 – 9:45	Body-Workout bei Anne
12.07. 19:00 – 20:00	H I T & Relax bei Svenja
13.07. 19:00 – 20:00	Speed Rope bei Anne
15.07. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
15.07. 19:30 – 20:00	Bauch-Express

Termin	Thema
19.07. 8:30 – 9:45	Brasils bei Kerstin
19.07. 19:00 – 20:00	Yoga-Flow bei Svenja
20.07. 19:00 – 20:00	Step bei Anne
22.07. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
22.07. 19:30 – 20:00	Bauch-Express

Termin	Thema
26.07. 8:30 – 9:45	Ball@nce & Fit bei Kerstin
26.07. 19:00 – 20:00	Core-Fit bei Svenja
27.07. 19:00 – 20:00	Speed Rope bei Anne
29.07. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
29.07. 19:30 – 20:00	Bauch-Express

Termin	Thema
02.08. 8:30 – 9:45	Hula-Hoop bei Kerstin
02.08. 19:00 – 20:00	Yoga-Flow bei Svenja
04.08. 19:00 – 20:00	2 für 1 bei Kerstin und Svenja
05.08. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
05.08. 19:30 – 20:30	Step-Cardio

Termin	Thema
09.08. 8:30 – 9:45	Stockkampf bei Kerstin
09.08. 19:00 – 20:00	Yoga-Flow bei Svenja
10.08. 19:00 – 20:00	Body-Workout bei Anne
12.08. 18:30 – 19:30	Body-Workout bei Anne
12.08. 19:30 – 20:00	Bauch-Express