

Kursplan Sommerferien

Fitness- und Gesundheitssport

Tag & Datum	Uhrzeit	Ort	Kurs & Trainer
Montag, 31.07.2023	19:00-20:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Zirkeltraining / Vanessa
Montag, 31.07.2023	20:00-21:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Bodystyling / Vanessa
Mittwoch, 02.08.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 02.08.2023	20:00-21:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Functional Training / Vanessa
Donnerstag, 03.08.2023	17:15-18:15 Uhr	Rodelberg	Wirbelsäule / Dagmar
Donnerstag, 03.08.2023	19:00-19:45 Uhr	Parkplatz Sportarena	Stretch & Relax / Vanessa
Montag, 07.08.2023	19:00-20:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Bauch Beine Po / Vanessa
Montag, 07.08.2023	20:00-21:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Bodystyling / Vanessa
Mittwoch, 09.08.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 09.08.2023	20:00-21:00 Uhr	Parkplatz Sportarena	Functional Training / Vanessa
Mittwoch, 16.08.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 16.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Mittwoch, 16.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Mittwoch, 16.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Gymnastik mit Kleingeräten / Khuyen
Mittwoch, 16.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 2/3	Fitness Gymnastik / Inge
Mittwoch, 16.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 1	Wellness / Inge
Donnerstag, 17.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Zumba / Kerstin
Montag, 21.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen

Montag, 21.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Asia Vital / Khuyen
Montag, 21.08.2023	19:00-20:00 Uhr	Halle 2/3	Fitness Gymnastik / Inge
Montag, 21.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Dienstag, 22.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Dienstag, 22.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Wellness / Inge
Mittwoch, 23.08.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 23.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Mittwoch, 23.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Gymnastik mit Kleingeräten / Khuyen
Donnerstag, 24.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Zumba / Kerstin
Montag, 28.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Montag, 28.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Asia Vital / Khuyen
Montag, 28.08.2023	19:00-20:00 Uhr	Halle 2/3	Fitness Gymnastik / Inge
Montag, 28.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Dienstag, 29.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Dienstag, 29.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Wellness / Inge
Mittwoch, 30.08.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 30.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Mittwoch, 30.08.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Gymnastik mit Kleingeräten / Khuyen
Donnerstag, 31.08.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Fitness Workout / Ulrike
Donnerstag, 31.08.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Zumba / Kerstin
Montag, 04.09.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Montag, 04.09.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Asia Vital / Khuyen
Montag, 04.09.2023	19:00-20:00 Uhr	Halle 2/3	Fitness Gymnastik / Inge
Montag, 04.09.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge

Dienstag, 05.09.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Pilates / Inge
Dienstag, 05.09.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Wellness / Inge
Mittwoch, 06.09.2023	17:00-18:00 Uhr	Stadion Grünauer Allee	Gymnastik / Adi & Kurt
Mittwoch, 06.09.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 1	Aroha / Khuyen
Mittwoch, 06.09.2023	19:00-20:00 Uhr	MZR 1	Gymnastik mit Kleingeräten / Khuyen
Donnerstag, 07.09.2023	17:15-18:15 Uhr	Rodelberg	Wirbelsäule / Dagmar
Donnerstag, 07.09.2023	18:00-19:00 Uhr	MZR 2/3	Fitness Workout / Ulrike
Donnerstag, 07.09.2023	20:00-21:00 Uhr	MZR 2/3	Zumba / Kerstin