

Samstagskurs 2024 (1. Samstag im Monat)

11:00 bis 12:15

Monat	Datum	Thema/Inhalt	Kursleitung
Januar			
Februar	03.02.2024	Dance-Aerobic	Nicole
März	02.03.2024	Zumba	Annett
April	06.04.2024	BBP-Workout	Ilka
Mai	04.05.2024	SPORTTAG 11:00 bis 15:00 !	
Juni	01.06.2024	Langhanteltraining/Pilates	Nicole oder Alwina
Juli	06.07.2024	Step (Mittelstufe)	Ilka
August			
September	07.09.2024	Ganzkörper-Workout	Birgit
Oktober	05.10.2024	Zumba	Annett
November	02.11.2024	Langhanteltraining/Pilates	Nicole oder Alwina
Dezember			



Gäste zum Schnuppern und Testen willkommen!
Bitte dazu im Studio an der Theke anmelden!