

# Training in den Herbstferien 2022

## Woche 1

### Dienstag, 4.10.2022

K1	09:00 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Katja
K2	10:15 – 11:15	Dance Fitness	Katja

### Mittwoch, 5.10.2022

K3	09:45 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K4	10:45 – 11:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K5	17:30 – 18:15	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K6	18:15 – 19:15	Barre/Pilates/Rückenfit	Doris
K7	19:30 – 21:00	Entspannung nach Jacobsen	Doris

## Woche 2

### Montag, 10.10.2022

K8	14:00 – 14:45	Reha Sport	Katja
K9	15:00 – 15:45	Latin Dance Party open class	Katja

### Dienstag, 11.10.2022

K10	09:00 – 10:00	WS-Gymnastik/Reha Sport	Katja
K11	10:15 – 11:15	Dance Fitness	Katja

### Mittwoch, 12.10.2022

K12	09:45 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K13	10:45 – 11:45	Wirbelsäulengymnastik und Reha	Doris
K14	18:15 – 19:15	Barre/Pilates/Rückenfit	Doris
K15	19:30 – 21:00	Entspannung nach Jacobsen	Doris
K16	18:00 – 19:30	Ballett Open Class	Yasemin

*Teilnahme mit 10er Karte*

*Mitglieder 2,50€ pro Woche*

*Gäste 15 € pro Stunde*

*Reha Sport wie immer mit Unterschrift!*

*Bitte bis zum 29. September für die Kurse anmelden!!*