

## Kurse der Fitness-Sparte Rieseberg - Glentorf - Boimstorf



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15 Uhr - 9:15 Uhr					<b>Fit in den Tag</b> -> Sportplatz Glentorf -> Bettina -> Faszienrolle&Matte mitbringen
15:00 Uhr - 16:00 Uhr	<b>Step-Aerobic für Kid´s ab 3 Jahre</b> ->Sportplatz Boimstorf ->Marion				
16: 00 Uhr - 17:00 Uhr	<b>Step-Aerobic für Kid´s von 7-14 Jahre</b> ->Sportplatz Boimstorf ->Marion				
17:00 Uhr - 18:00 Uhr	<b>Step-Aerobic ab 15 Jahre</b> ->Sportplatz Boimstorf ->Marion				
18:00 Uhr - 18:45 Uhr	<b>Hula-Hoop</b> ->Sportplatz Glentorf ->Bettina				
18:30 Uhr - 19:30 Uhr		<b>ZUMBA</b> -> Sportplatz Rieseberg -> Elisabeth	<b>Bauch-Beine-Po-Workout</b> -> Sportplatz Rieseberg -> Anja	<b>ZUMBA</b> -> Sportplatz Rieseberg ->Elisabeth	
19:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>Power-Workout</b> -> Sportplatz Glentorf -> Bettina				
19:30 Uhr - 20:15 Uhr				<b>Hula-Hoop</b> ->Sportplatz Rieseberg ->Bettina	
20:00 uhr - 21:00 Uhr	<b>Step-Aerobic (ab 16 Jahre)</b> ->Sportplatz Boimstorf ->Marion	<b>Gymnastik</b> ->Sportplatz Boimstorf ->Marion			

-> Ansprechpartner: Anja Kammel 0172 9083746

->Absagen, bei Schlechtwetter werden über die Whats-App-Gruppe mitgeteilt!