

# Sommerferienplan

## Woche vom 29. Juli bis 2. August

Tag	Uhrzeit	Stunde	Trainer
<b>Montag, 29.7.</b>	09:00-10:00	Full Body	Heidi
	10:00-11:00	Tiefenmuskulatur	Heidi
	18:30-19:30	Workout	Henny
	19:30-20:30	Power Workout	Henny
<b>Dienstag, 30.7.</b>	09:00-10:00	Full Body	Heidi
	10:00-11:00	Tiefenmuskulatur	Heidi
	19:00-20:00	Pilates	Ulrika
	20:00-21:00	Fatburner	Ulrika
<b>Mittwoch, 31.7.</b>	08:45-09:45	Iron System II	Julia S.
	18:30-19:30	Workout	Marion
	19:30-20:30	Strong	Lucie
<b>Donnerstag, 1.8.</b>	09:00-10:00	Eltern-Kind Turnen	Karola
	18:30-19:30	Yoga	Regina
	18:45-19:45	Damen Fitness	Henny
	19:45-20:45	Zumba*	Claudia
	20:15-21:15	Pyro Circuit	Julia S.
<b>Freitag, 2.8.</b>	09:00-10:00	TMS	Julia S.
	18:00-19:00	Bootcamp	Julia S.

## Woche vom 2. bis 6. September

Tag	Uhrzeit	Stunde	Trainer
<b>Montag, 2.9.</b>	08:30-09:30	TMS	Julia S.
<b>Dienstag, 3.9.</b>	09:00-10:00	Rückenfit	Evelyn
	10:00-11:00	Wirbelsäule	Evelyn
<b>Mittwoch, 4.9.</b>	08:45-09:45	Iron System II	Julia S.
	18:30-19:30	Workout	Marion
<b>Donnerstag, 5.9.</b>	20:15-21:15	Pyro Circuit	Julia S.
	18:30-19:30	Yoga	Regina
<b>Freitag, 6.9.</b>	18:00-19:00	Bootcamp	Julia S.

**\*Der Zumbakurs am 1.8. ist ein geschlossener Kurs. Gäste werden um Voranmeldung unter 0170-10 78 73 9 gebeten.**