



Sommerkursplan ab dem 31.07.2023 Twistringern

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehasport 17.00 Uhr 45 Minuten	Spinning 19.00 Uhr 45 Minuten 	Rehasport 17.00 Uhr 45 Minuten	Bootcamp 17.30 Uhr 45 Minuten	Rehasport 9.30 Uhr 45 Minuten
Rücken Spezial 18.00 Uhr 30 Minuten	Zumba / Latino Step Aerobic 20.00 Uhr 60 Minuten	NEU!!! Rehasport 18.00 Uhr 45 Minuten	Infoabend Alle 4 Wochen	Rehasport Hockergymnastik 10.30 Uhr 45 Minuten
Rehasport 19.00 Uhr 45 Minuten		Langhantel 19.00 Uhr 45-60 Minuten		
Rehasport 20.00 Uhr 45 Minuten				

*Alle Kurszeiten sind inklusive der Auf- und Abbaueiten. Für die Teilnahme an den einzelnen Kursen bitte in die Studio-App eintragen. Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt. Informationen zu den Kursen gibt es u.a. telefonisch unter: **04243-501920** . Wir wünschen viel Spaß!*

Euer aktiv & vital Team