



©Bernhard Bischoff



©K2photo/Fotolia.com



©gsstockphoto/Fotolia.com

Functional Special Day

Samstag, 08.10.2022 | ab 9:00 Uhr

09:00 75 Min.	Functional Fitness Antje	■	■	■
10:00 60 Min.	Cycling Manuela	■	■	■
10:30 90 Min.	Lauf-Info-Workshop* Ramadan	■	■	■
11:00 45 Min.	Aqua Fit Ilona	■	■	■

Studio 1
Studio 2
Pool/Floor

11:10 60 Min.	Pilates Manuela	■	■	■
11:15 90 Min.	Boxen Bernhard	■	■	■
11:55 45 Min.	Aqua Power Ilona	■	■	■

Studio 1
Studio 2
Pool/Floor

Rot gekennzeichnet
Kursraum

Mitglieder kostenfrei.
Für Gäste und Mitglieder ohne
Wochenendtarif 15,- €
Anmeldung pro Kurs ausschließlich über
unser Online-Reservierungssystem.
Alle anderen Kurse entfallen an diesem Tag.

* Vom Einsteiger bis zum Profi können alle teilnehmen.
Inhalt: Lauftechniken, Atmung, Tipps & Co.
Treffpunkt: Bar im Sportbereich