



Kursplan des Sportlerheims (Am Sportplatz 1 in Nüsse)



<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
					<u>10:00 – 11:00</u> SPECIAL*
	<u>15:30 – 16:30</u> KINDERTANZ (6-9 Jahre) mit Sabrina				
		<u>18:00 – 19:00</u> DRUMS ALIVE mit Henrike	<u>18:30 – 19:15</u> PILATES mit Graziella		
<u>19:00 – 20:00</u> RITMIX mit Kerstin	<u>19:00 – 20:00</u> BAUCH/BEINE/PO mit Vanessa	<u>19:00 – 20:00</u> KAMIBO mit Henrike			
<u>20:00 – 21:00</u> TABATA mit Kerstin	<u>20:00 – 21:00</u> RÜCKENFIT mit Vanessa				

**Das Special findet regelmäßig, jedoch nicht wöchentlich statt. Welche Sportart stattfindet, wird kurzfristig entschieden.*

Bei Rückfragen (auch zum nächsten Samstags-Special), Ideen und Anregungen etc. melde dich gerne bei
Henrike Rowlin ♦ 0160 / 979 43 843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de