

## KURSPLAN Oktober - Dezember 2024

Kursblock: 23.10. - 20.12.2024



STEFFI.FIT

<b>Montag</b>	<b>YOGA MEETS RÜCKENFIT</b> 9:00- 10:00 BAD ORB - Familiennest <b>INDOOR</b> 8 x für 96 €	<b>BODYWORKOUT</b> 10:15 - 11:15 BAD ORB - Familiennest <b>INDOOR</b> 8 x für 96 €		
<b>Mittwoch</b>	<b>TRX MAMAFIT Zirkeltraining</b> 9:15 - 10:00 GELNHAUSEN - Fitnesslife <b>INDOOR</b> 8 x für 80 € Pause: 20.11.	<b>TRX MAMAFIT Zirkeltraining</b> 10:15 - 11:00 GELNHAUSEN - Fitnesslife <b>INDOOR</b> 8 x für 80 € Pause: 20.11.	<b>POWERFIT</b> 19:00 - 20:00 BAD ORB - Hof Sonnenberg <b>OUTDOOR</b> 8 x für 80 € Pause: 20.11.	<b>COREWORKOUT</b> 20.10 - 20.40 BAD ORB - Hof Sonnenberg <b>OUTDOOR</b> 8 x für 40 € Pause: 20.11.
<b>Donnerstag</b>	<b>MAMIFIT</b> 9:15 - 10:15 BAD ORB - Kurpark <b>OUTDOOR</b> 8 x für 80 € Pause: 21.11.	Bei schlechtem Wetter sind wir auf dem Hof Sonnenberg. Dort steht uns eine Überdachung zur Verfügung.		
<b>Freitag</b>			<b>TRX - MIX</b> 17:15 - 18:00 GELNHAUSEN - Fitnesslife <b>INDOOR</b> 7 x für 70 € Pause: 22.11. & 13.12.	