



Kursplan Outdoor Workouts Winter 2021/22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			9.00 – 10.00 Uhr Draußen sein + mit Kinderwagen (Halle/ Westf.)		
9.30 – 10.30 Uhr Draußen sein + mit Kinderwagen (Melle)					10.00 – 11.00 Uhr Familientraining (Halle/ Westf.)
	10.30 – 11.30 Uhr Mama Fit Indoor 14 tägig 19.10. – 14.12. (online)				
					15.00 – 16.00 Uhr Workout mit Pferd (Werther)
	18.30 – 19.30 Uhr Selbstverteidigung 26.10. + 16.11. (Halle/ Westf.)				
19.30 – 20.30 Uhr Draußen sein + Mama´s only (Borgholzhausen)			19.30 – 20.30 Uhr Draußen sein + Mama´s only (Melle)		
		20.15 – 20.45 Uhr Functional Training Start: 10.11. – 30.03 (online)			

Beckenbodenworkshop in Theorie und Praxis „Fitte Mitte“ - Termin variiert | Personal Training - Termin & Ort individuell