

Kursplan Heike & Friends



Samstag 19.10.2024	Badmintonhalle	Kursraum	Tagungsraum
09:30-10:30	Jumping Miriam	Core & Stability Melanie	Good morning Yoga Rebekka
10:45-11:45	STEP Torsten	HIIT Zirkel Peter & Heike	DEEPWORK 365 Melanie
12:00-13:00	Zumba Miriam	Hulla- Hoop Workout Heike	Workshop Knie Peter
13:00-14:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00-15:00	Pound Vanessa	Antara Nina	YIN Yoga Rebekka
15:15-16:15	Jumping Heike	Pound unplugged Vanessa	Smart Abs & Stretch Nina
16:30-17:30	DAYO mit Torsten		

Kursplan Heike & Friends



Sonntag 20.10.2024	Badmintonhalle	Kursraum	Tagungsraum
09:30-10:30	Zumba Miriam	Balance & Stability Tami	Good morning Yoga Rebekka
10:45-11:45	Jumping Tami	Functional Workout Torsten	bewegter Rücken Peter
12:00-13:00	Team Step Heike & Torsten	Hulla Hoop Birgit	Yoga im Flow Rebekka
13:00-14:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00-15:00	Jumping meets Mobility Tami & Heike	Workshop Schulter Peter	Faszienfit Birgit
15:15-16:15	Faszi(e)nierendes Workout ® mit Heike		