

Fitness

Jänner bis April 2017

Montag 19 - 20 Uhr

	Wann?	Was?	Wer?	
J Ä N	Mo, 9.1.	Balance-Zirkel	Mathias	J Ä N
	Mo, 16.1.	Step & Stretch	Susanne	
	Mo, 23.1.	Workout + Fatburning	Renate	
	Mo, 30.1.	Wigy light	Wolfgang	
F E B	Mo, 6.2.	Balance-Zirkel	Mathias	F E B
	Mo, 13.2.	Bauch Bein Po & Stretch	Susanne	
	Mo, 20.2.	Workout + Fatburning	Renate	
	Mo, 27.2.	Wigy heavy	Wolfgang	
M Ä R	Mo, 6.3.	Workout + Fatburning	Renate	M Ä R
	Mo, 13.3.	Step & Stretch	Susanne	
	Mo, 20.3.	Wigy light	Wolfgang	
	Mo, 27.3.	Balance-Zirkel	Mathias	
A P R	Mo, 3.4.	Wigy heavy	Wolfgang	A P R
	Mo, 10.4.	Balance-Zirkel	Mathias	
	Mo, 17.4.	Ostermontag - entfällt		
	Mo, 24.4.	Step & Stretch	Susanne	

Bein Bauch Po & Stretch: Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur,

Step & Stretch: Ganzkörperworkout unter Verwendung der Stepper,
Stretching zum Abschluss

Wigy heavy und light : Wirbelsäulengymnastik für Anfänger & Fortgeschrittene

Workout & Fatburning: Anspruchsvolles Ganzkörpertraining für alle,
die sich auspowern wollen