

# Fitness am Samstagmorgen



Datum	Fitnessprogramm	Dozent
20.10.2018	Functional Fitness	Selke
27.10.2018	M.A.X. <sup>®</sup> & Myofascial Release	Renata
03.11.2018	Step and Fun	Selke
10.11.2018	deepWORK <sup>®</sup>	Lydia
17.11.2018	Drums Alive	Selke
24.11.2018	Power Circuit	Lydia
01.12.2018	Hatha Yoga für Anfänger	Ute
08.12.2018	Yoga für geschmeidige Gelenke	Gudrun
15.12.2018	Weihnachts-Well-Fit	Monika

10:00 - 11:00 oder 10:00 - 11:15 Uhr  
Kosten: pro Kurs 5,-€