



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>★★★★</p> <p>BITTE TRAGT EUCH AM SCHWARZEN BRETT IN DIE ENTSPRECHENDEN TEILNEHMERLISTEN EIN!</p> <p>★★★★</p>	<p>1. 10.30-12.30 Uhr Beckenbodentraining mit Julia ★</p> <p>17.45-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle mit Susanne ★</p>	<p>2.</p> 	<p>3. 18.30 Uhr „Ad widder Advent“ Weihnachtsmarkt-Führung mit Bruno Knopp</p>	<p>4.</p> 	<p>5. 15.00-17.00 Uhr „YOGA FÜR ANFÄNGER“ mit Julia ★</p>	<p>6. 14.30-18.30 Uhr Massage mit Nicola Kosten: €10,- für 20 Minuten ★</p>
<p>7. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte</p> <p>19.00-20.00 Uhr Ernährungsberatung mit Ulrike ★</p>	<p>8. 10.30-12.30 Uhr Beckenbodentraining mit Julia ★</p> <p>10.30-11.00 Uhr Rückenmobilisation mit dem Hula Hoop mit Susanne ★</p>	<p>9.</p> 	<p>10. 10.00-11.00 Uhr Gerätetraining für Neu- und Wiedereinsteiger Thema: Rumpf mit Annemie ★</p>	<p>11.</p> 	<p>12. 15.00-17.00 Uhr „YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE“ mit Julia Kosten: €20,- ★</p>	<p>13.</p> 
<p>14. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte</p>	<p>15. 17.45-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle mit Susanne ★</p>	<p>16.</p> 	<p>17. 19.00-19.30 Uhr Bauchübungen für Fortgeschrittene mit Dinah ★</p>	<p>18.</p> 	<p>19.</p> 	<p>20. 14.30-18.30 Uhr Massage mit Nicola Kosten: €10,- für 20 Minuten ★</p>
<p>21. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte</p>	<p>22.</p> 	<p>23.</p> 	<p>24. WEIHNACHTEN geschlossen</p>	<p>25. 1. WEIHNACHTSTAG geöffnet von 10.00-16.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>26. 2. WEIHNACHTSTAG geöffnet von 10.00-16.00 Uhr keine Kurse</p> 	<p>27. geöffnet von 10.00-16.00 Uhr keine Kurse</p>
<p>28. geöffnet von 10.00-20.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>29. geöffnet von 10.00-20.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>30. geöffnet von 10.00-20.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>31. geöffnet von 10.00-16.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>1. NEUJAHR geöffnet von 10.00-16.00 Uhr keine Kurse</p>	<p>Jeden Advents-Sonntag im Dezember von 14.00-19.00 Uhr Weihnachten im Fitnesstreff mit Glühwein &amp; Kakao, Gebäck &amp; weihnachtlicher Musik!</p>	