



## Kursplan ab dem 07.02.2023 Twistringen

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Rehasport</b> 17.00 Uhr 45 Minuten	<b>Spinning</b> 19.00 Uhr 45 Minuten 	<b>Rehasport</b> 17.00 Uhr 45 Minuten	<b>Bootcamp</b> 18.00 Uhr 45 Minuten	<b>Rehasport</b> 9.30 Uhr 45 Minuten
<b>Rücken Spezial</b> 18.00 Uhr 30 Minuten	<b>Zumba / Latino Step</b> <b>Aerobic</b> 20.00 Uhr 60 Minuten	<b>Bauch Spezial</b> 18.30 Uhr 30 Minuten	<b>Infoabend</b> <b>Alle 4 Wochen</b> Themen: - Cell Reset - Ernährung Und viele weitere	<b>Rehasport</b> <b>Hockergymnastik</b> 10.30 Uhr 45 Minuten
<b>Rehasport</b> 19.00 Uhr 45 Minuten		<b>Ab dem 07.02.23!</b> <b>Langhantel</b> 19.00 Uhr 45 Minuten	<b>Zumba / Latino Step</b> <b>Aerobic</b> 20.00 Uhr 60 Minuten	
<b>Rehasport</b> 20.00 Uhr 45 Minuten				

Alle Kurszeiten sind inklusive der Auf- und Abbaupzeiten. Für die Teilnahme an den einzelnen Kursen bitte in die Studio-App eintragen. Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt. Informationen zu den Kursen gibt es u.a. telefonisch unter: **04243-501920**. Wir wünschen viel Spaß!  
 Euer aktiv & vital Team