



# ZOOM in den HERBSTFERIEN



## 1. Woche

11.10. Montag	18:15 - 19:15 Uhr	Rücken und Faszientraining
13.10. Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Fatburner & Workout mit Stuhl
14.10. Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Basics mit Hanteln

## 2. Woche

18.10. Montag	18:00 - 18:45 Uhr 19:00 - 19:45 Uhr	Rücken und Faszientraining Easy Aerobics
20.10. Mittwoch	18:00 - 18:45 Uhr 19:00 - 19:45 Uhr	Mobility & Stretching Fitness mit dem Theraband
21.10. Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Basics mit Hanteln

Die Zoom Stunde „Fit ins Wochenende“ um 10:30 am Samstag findet erst wieder nach den Ferien statt.

## Aktuelle Zoom-Stunden außerhalb der Ferienzeit:

Montags	18:15 - 19:15 Uhr	Rücken- & Faszientraining
Donnerstags	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Basics
Samstags	10:30-11:30 Uhr	Fit ins Wochenende