

Fitnesskurse / Cycling



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00-11.00 Bodyshape Josi Mühleis 02131-44226					10.30-11.30 Tabata Mix Hochintensives Intervalltraining dine275@gmx.de
		17.30-18.30 Rückenfit PraeVita 02166-124161			
18.00-19.00 Body Workout PraeVita 02166-124161	19.00-20.00 Tabata Mix Hochintensives Intervalltraining dine275@gmx.de	18.30-19.30 Pilates PraeVita 02166-124161	19.00-20.00 Tabata Mix Hochintensives Intervalltraining dine275@gmx.de	18.00-19.00 Cycling Tespo 02131-51770	
	20.00-21.30 Street Combat Realistische Selbstverteidi- gung T. Steins 0151- 11019862	19.30-20.30 Cycling Tespo 02131-51770			