


Werler Turnverein von 1894 e.V.

FITNESS/KURSANGEBOTE (gültig ab 29.08. – 02.10.22, Petri Schule, Turnhalle)

Sportpause/Herbstferien: 03.10.22 – 09.10.22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Rückentraining</p> <p>Susi / Christel</p>	<p>18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Fitness 55 +</p> <p>Christel</p>	<p>17.45 – 18.45 Uhr</p> <p>Alles in Balance</p> <p>Christel</p>		<p>17.30 – 18.30 Uhr</p> <p>Aerobic Mix</p> <p>Sabine</p>	
<p>19.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Fitness-Mix</p> <p>Christel</p>	<p>19.15 – 20.15 Uhr</p> <p>Zumba Fitness Turnhalle</p> <p>Genevieve</p>	<p>18.45 – 19.45 Uhr</p> <p>Pilates Turnhalle</p> <p>Sabine</p>	<p>18.30 – 20.00 Uhr</p> <p>Tai-Chi-Chuan KURS</p> <p>Genevieve</p>	<p>18.45 – 20.00 Uhr</p> <p>Yoga Chi Flow KURS</p> <p>Genevieve</p>	<p>11.00 – 12.30 Uhr</p> <p>Fitness-Zirkel</p> <p>Trainer Werler TV</p>
<p>20.00 – 21.00 Uhr</p> <p>Pilates</p> <p>Sabine</p>			<p>20.00 – 21.00 Uhr</p> <p>BOP</p> <p>Alex</p>	 <p>Weitere Infos bei: Sabine van Noort (Tel.: 02922 – 862272)</p>	