

MONTAG

09:00 - 10:00
**RÜCKEN UND
MOBILITÄT**

DIENSTAG

09:00 - 09:45
REHASPORT*

10:00 - 10:45
REHASPORT*

15:00 - 15:45*
TÄF 1
AB 4 JAHREN

15:45 - 16:45*
BALLET 1
AB 6 JAHREN

16:45 - 17:45*
BALLET 3
AB 10 JAHREN

18:00 - 19:00
BODY WORKOUT

19:00 - 20:00
JUMPING FITNESS

*SONDERKURSE, NICHT
IM TARIF ENTHALTEN

**14TÄGIG IM WECHSEL

MITTWOCH

08:15 - 09:15
ZUMBA-MIX

09:30 - 10:45
HEBAMME*

15:00 - 15:45*
TÄF 2
AB 5 JAHREN

15:45 - 16:45*
BALLET 2
AB 8 JAHREN

16:45 - 17:45*
MODERN DANCE
AB 13 JAHREN

18:00 - 19:00
**LANGHANTEL/
TABATA****

19:00 - 20:00
JUMPING MIX

DONNERSTAG

09:00 - 09:45
REHASPORT*

10:00 - 10:45
REHASPORT*

15:45 - 16:30
REHASPORT*

16:45 - 17:30
REHASPORT*

17:45 - 18:45
ZUMBA STEP

19:00 - 19:45
REHASPORT*

FREITAG

09:00 - 10:00
MIXED-UP

17:00 - 18:00
**JUMPING FITNESS/
BODYWORKOUT****

18:15 - 19:15
INDOOR CYCLING

19:30 - 20:30
YOGA

SAMSTAG

09:00 - 10:00
ZUMBA

SONNTAG

10:00 - 11:00
BODYWORKOUT

ODER**

10:30 - 11:30
INDOOR CYCLING

BITTE ZU ALLEN FITNESS-KURSEN ÜBER
DIE APP SPOND ANMELDEN.
MINDESTTEILNEHMERZAHL ABENDS /
WOCHENENDE: 5 PERSONEN
WENN 2 STUNDEN VOR KURSBEGINN DIE
MINDESTTEILNEHMERZAHL NICHT
ERREICHT WIRD, WIRD DER KURS
ABGESAGT.
MELDET EUCH SPÄTESTENS 2 STUNDEN
VOR KURSBEGINN AB, WENN IHR DOCH
NICHT TEILNEHMEN KÖNNT.



MAIL: KONTAKT@247MOORMERLAND.DE
WHATSAPP: +49 1522 8318622

20:15 - 21:30*
BALLET
ERWACHSENE