

# Fitness und Sport während der Weihnachtsferien 24/25

Samstag	21.12. 10.30 - 11.30	Antara mit Regina	Sps-motiv
Samstag	21.12. 11.30 - 12.30	Pilates mit Regina	Sps-motiv
Sonntag	22.12. 09.30 - 10.30	Skigymnastik mit Ute	H-KW
Montag	23.12. 18.00 -19.00	Athetikflow mit Iva	Sps-motiv
Montag	23.12. 19.00 -20.00	Power Yoga mit Iva	Sps-motiv
Freitag	27.12. 10.30 - 11.30	WSG mit Karin	Sps-motiv
Freitag	27.12. 11.30 - 12.30	BBP mit Karin	Sps-motiv
Freitag	27.12. 17.30 - 19.00	Fitness mit Bettina W.	H-motiv
Samstag	28.12. 10.30 - 11.30	Qi Gong mit Regina	Sps-motiv
Samstag	28.12. 11.30 - 12.30	Yogilates mit Regina	Sps-motiv
Montag	30.12. 18.00 -19.00	Gymnastik mit Jessica M.	Sps-motiv
Montag	30.12. 19.00 - 20.00	Pilates mit Jessica M.	Sps-motiv
Donnerstag	02.01. 09.00 - 10.00	Indoor Cycling mit Bea	Sps-motiv
Donnerstag	02.01. 10.00 - 11.00	Rückenfit mit Bea	Sps-motiv
Donnerstag	02.01. 18.00 - 19.00	Fit Mix mit Anika	Sps-motiv
Donnerstag	02.01. 19.00 - 20.00	BBP mit Anika	Sps-motiv
Freitag	03.01. 09.00 - 10.00	WSG mit Anika	Sps-motiv
Freitag	03.01. 10.00 - 11.00	Reha Ortho mit Anika	Sps-motiv
Freitag	03.01. 16.30 - 17.30	Step & Style mit Lisa	Sps-motiv
Freitag	03.01. 17.30 - 19.00	Fitness mit Lisa	H-motiv
Samstag	04.01. 10.30 - 11.30	Qi Gong mit Regina	Sps-motiv
Samstag	04.01. 11.30 - 12.30	Yogilates mit Regina	Sps-motiv
Sonntag	05.01. 09.30 - 10.30	Skigymnastik mit Ute	H-KW

## Legende

H-KW	Sporthalle Kräherwald
H-motiv	Sporthalle Motiv
Sps-motiv	Spiegelsaal Motiv