

UNSER AKTUELLES KURSANGEBOT



Königsförder Straße 19 • 31855 Aerzen • Telefon (0 51 54) 70 78 66

(gültig ab 01. November 2011)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 - 10.30 Uhr Rückentraining Rehafit	09.15 - 10.00 Uhr Rückentraining Rehafit	10.15 - 11.15 Uhr Rückentraining Rehafit	09.15 - 10.15 Uhr Rückentraining Rehafit	09.45- 10.30 Uhr Rückentraining Rehafit
15.30 - 16.30 Uhr Rehafit-Kids*	10.00 - 10.45 Uhr Rückentraining Rehafit	17.00 - 18.00 Uhr Rückentraining Rehafit	10.30 - 11.30 Uhr Rückentraining Rehafit	10.30 - 11.15 Uhr Rückentraining Rehafit
17.00 - 18.00 Uhr Rückentraining Rehafit	10.45 - 11.30 Uhr Rückentraining Rehafit	18.00 - 19.00 Uhr Bodystyling für unsere Problemzonen	18.00 - 19.00 Uhr Rückentraining Rehafit	
18.00 - 19.00 Uhr Thai Do	17.00 - 18.00 Uhr Rückentraining Rehafit	19.00 - 20.00 Uhr Herzsport <i>Rehafit</i> Trainingsgruppe	19.00 - 20.00 Uhr Rückentraining Rehafit	
19.00 - 20.00 Uhr Bauch-Beine-Po	18.00 - 19.00 Uhr Rückentraining Rehafit	19.45 - 20.45 Uhr Herzsport <i>Rehafit</i> Übungsgruppe		
20.00 - 21.00 Uhr Yoga	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA NEU!!			

Demnächst im twinfit

“Lange Saunanacht”

Freitag 21.10.11 erster Aufguss 19:30h
mit MassageSpezial 30 min Aromamassage € 25,-

“SchwinnCycling Marathon”

Freitag 28.10.11 Erst Radeln, dann Pasta!!!!
An diesem Tag bleibt die Sauna kalt.

Die „SchwinnCycling“-Kurse finden im Kursraum 2 statt. Bitte am selben Tag telefonisch anmelden. Danke. Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs beträgt 3 Personen!!

Montag SchwinnCycling Fortgeschrittene	18.30 - 19.30 Uhr	Dienstag SchwinnCycling Fortgeschrittene	18.30 - 19.30 Uhr	Mittwoch SchwinnCycling Fahrrad-Ausdauertraining	9.00 - 10.00 Uhr	Mittwoch SchwinnCycling Mittelstufe	19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag SchwinnCycling Mittelstufe	18.30 - 19.30 Uhr
---	-------------------	---	-------------------	---	------------------	--	-------------------	--	-------------------

NEU!!