

Neuer Kursplan ab dem 16.09.2020

-Teil 2-

Liebe Mitglieder,

ab dem 16. September 2020 wird es Änderungen im Kursplan geben.

Donnerstag:

Anstatt Meditation wird Seyran einen Rücken-Fit Kurs anbieten:

Rücken-Fit **08:30 – 09:25 Uhr** **mit Seyran**

Wir freuen uns, dass Katarina donnerstags einen BODYPUMP® Kurs anbieten wird:

BODYPUMP® **19:00 – 20:00 Uhr** **mit Katarina**

Freitag:

Als Ersatz für den TRX® Kurs wird Sabrina ein funktionelles Training anbieten:

Funktionelles Training **17:00 – 17:55 Uhr** **mit Sabrina**

Samstag:

Anstelle von TRX® wird Jürgen weiterhin ein Ganzkörper-Workout anbieten:

Ganzkörper-Workout **14:00 – 14:55 Uhr** **mit Jürgen**

Auch Gyuzels KickBo-Fit Kurs wird zeitlich verlängert:

KickBo-Fit **12:30 – 13:45 Uhr** **mit Gyuzel**

Wir wünschen euch weiterhin viel Spaß beim Training!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit