

Sportprogramm vom 04.11. – 08.11.2024

Uhrzeit	Montag, 04.11.	Dienstag, 05.11.	Mittwoch, 06.11.	Donnerstag, 07.11.	Freitag, 08.11.	Ort
11:00 – 11:45 Uhr					Ganzkörper-Workout <i>mittel</i>	Strandsportraum im Haus des Kurgastes Bitte den Hintereingang auf der Ostseite nutzen Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen.
18:30 – 19:15 Uhr			Rückenfit <i>mittel</i>	Zumba <i>mittel</i>		
19:30 – 20:00 Uhr			Stretching <i>leicht</i>	Hantel-Training <i>leicht / mittel</i>		

