

# Sportprogramm vom 11.11. – 15.11.2024

Uhrzeit	Montag, 11.11.	Dienstag, 12.11.	Mittwoch, 13.11.	Donnerstag, 14.11.	Freitag, 15.11.	Ort
11:15 – 12:00 Uhr	Fit auf der Matte <i>mittel</i>		Hantel-Workout <i>mittel / schwer</i>			Strandsporthaus im Haus des Kurgastes <i>bitte den Hintereingang auf der Ostseite nutzen</i> Mindestens 4 Teilnehmende
18:30 – 19:15 Uhr		Rückenfit <i>mittel</i>		Zumba <i>mittel</i>		
19:30 – 20:30 Uhr		Bachata- / Salsa- Tanzworkshop <i>mit Voranmeldung</i> Tel.: 0157 300 26911				

