

	Samstag			Sonntag		
Online	Kursraum 1	Outdoor	Online	Kursraum 1	Outdoor	Online
	Workout all-in 09:15-10:00			Workout all-in 09:15-10:00		
						Rücken 3D 10:15-11:00
					Yoga 11:00-12:30 *	

Kurszielsetzungen:

Kraft/ Body Shape
Body & Mind
Power
Cardio
Dance

Kursorte außerhalb des Studios:

* Goldberger Mühle

** Sportplatz HHG

***FFT Filz-Folien-Technik GmbH; Industriestraße 11, 40822 Mettmann

Workout all-in 18:15-19:00