

Weihnachts-Aerobic

am Samstag, 17.12.2016 10:00 – 13:00 Uhr

Kursplan

Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Cycling
10:00 – 10:25	REHA Sport / Micha	10:00 – 10:25	Warm up / Sandra
10:30 – 10:55	REHA Sport / Micha	10:30 – 10:55	Power / Sandra
11:00 – 11:25	Warm Up / Götz	11:00 – 11:25	Funcruisen / Petra
11:30 – 11:55	Circuit / Marina	11:30 – 11:55	Tempo / Götz
12:00 – 12:25	Cardio / Marina	12:00 – 12:25	Power / Merlin
12:30 – 12:55	Finale / Merlin	12:30 – 12:55	Spezial / Petra