

Kursplan ...

... für den Cycling- und Aerobic-

X-Mas-

Marathon.

Am **20.12.2014** steht uns ein toller und abwechslungsreicher Samstag bevor und den solltet Ihr nicht versäumen und Euren Freunden und Bekannten nicht vorbehalten
... es muss keiner zu Hause bleiben!

Uhrzeit	Kursraum	Cycling*
10:00 – 10:25	REHA / Micha	Warm up / Götz
10:30 – 10:55	REHA / Micha	Spezial / Manuela
11:00 – 11:25	Warm up / Götz	Mix / Merlin
11:30 – 11:55	Adventure / Manuela	Tempo / Mariel
12:00 – 12:25	Box Fun / NN	Hills / Merlin
12:30 – 12:55	Shaper / Mariel	Fatburner / Petra
13:00 – 13:25	Tae Bo / Thomas	80er Jahre / Micha
13:30 – 13:55	Stretching / Thomas	

***ACHTUNG:** Für die **Cycling-Kurse** ist eine **Platzreservierung** unter **03303 – 215580** im Sportstudio **DELIA** erforderlich.

Viel Spaß, ein schönes Weihnachtsfest und einen Guten **Rutsch** ins neue Jahr wünscht Euch das **Trainer-Team!!!**