



Blau-Silber Fitness

# Kurse

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



**Deep Power**  
mit Janina Gärtner

18:30 Uhr -  
19:30 Uhr

**HIIT**  
mit Janina Gärtner

19:45 Uhr -  
20:45 Uhr



**Drums Alive**  
mit Alena Gärtner

18:45 Uhr -  
19:45 Uhr

**Yoga**  
mit Victoria Jede

20:00 Uhr -  
21:00 Uhr



**Linedance**  
mit Yvonne Treuer

18:45 Uhr -  
19:45 Uhr

**Muscle Power**  
mit Janina Gärtner

20:00 Uhr -  
21:00 Uhr



**HEALTH Fit Seniors**  
mit Alena Gärtner

16:15 Uhr -  
17:15 Uhr

**HEALTH Fit**  
mit Alena Gärtner

17:30 Uhr -  
18:30 Uhr

**BODY Styling**  
mit Alena Gärtner

18:45 Uhr -  
19:45 Uhr

**Shadow Boxing**  
mit Orsolina Calzone  
und Jasmin Zimmermann

20:00 Uhr -  
21:00 Uhr

**FIT Mix Outdoor**  
mit Yvonne Febbo-Kissel

09:00 Uhr -  
10:00 Uhr

