

## Spenge – 08.07. - 01.08.2024

Datum	Uhrzeit	Kurs	Leitung	Sportstätte	Bemerkung
Mo., 08.07.24	16 - 16:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov	An der Werburger Sporthalle, Ledeburstraße 4, 32139 Spenge	Auch für Familien geeignet
Di., 09.07.24	10 - 10:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov		Auch für Familien geeignet
Mi., 10.07.24	16 - 16:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov		Auch für Familien geeignet
	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Yoga meets Pilates</b>	Manuela Mertelsmann		
Do., 11.07.24	10 - 10:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov		Auch für Familien geeignet
	14 - 14:45 Uhr	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik / Rückenfit</b>	Sabrina Koring		
Fr., 12.07.24	10 - 10:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov		Auch für Familien geeignet
Sa., 13.07.24	12 - 12:45 Uhr	<b>Fitnessangebot für Alle</b>	Aghasaf Mammadov		Auch für Familien geeignet
Mi., 17.07.24	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Yoga meets Pilates</b>	Manuela Mertelsmann		
Do., 18.07.24	14 - 15 Uhr	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik / Rückenfit</b>	Sabrina Koring		
Mi., 24.07.24	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Yoga meets Pilates</b>	Manuela Mertelsmann		
Do., 25.07.24	14 - 15 Uhr	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik / Rückenfit</b>	Sabrina Koring		
Mi., 31.07.24	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Yoga meets Pilates</b>	Manuela Mertelsmann		
Do., 01.08.24	14 - 15 Uhr	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik / Rückenfit</b>	Sabrina Koring		

