



Fitness mit Jessi

Anmeldung für Kurse: 0157/85433419

Facebook: Fitness mit Jessi

www.fitness-heusenstamm.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30-9.15 <u>TRX Heusenstamm</u>						
				9.15-10:00 <u>TRX Rembrücken</u> Outdoor		9:30-10:30 <u>Outdoorfitness 50+</u> Rembrücken
10:00-11:00 <u>Fit in den Tag</u> Waldi Jügesheim		10:00-11:00 <u>Fit in den Tag</u> Outdoor Rembrücken	10:00-11:00 <u>Outdoorfitness</u> Heusenstamm		10:00-11:00 <u>Outdoorfitness</u> Rembrücken	9:30-10:30 <u>Jogging & Strength</u> Outdoor Rembrücken
17:00-18:00 <u>Kinderturnen 4-6 J.</u> TV Rembrücken	17:00-18:00 <u>Bambini Fußball</u> TV Rembrücken	17:00-18:00 <u>Kinderturnen 6-10 J.</u> TV Rembrücken		17:00-18:00 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> TV Rembrücken		
			Special Workouts nach Ankündigung	18:30-19:30 <u>Yoga Entspannung</u> Indoor/Online		
20:00-21:00 <u>Outdoor Yoga</u> Rembrücken	20:00-21:00 <u>Fatburner</u> Zoom/Outdoor	20:00-20:45 <u>TRX Rembrücken</u> Outdoor		20:00-20:40 <u>Bauch und Rücken</u> Indoor/ Online		

Yoga für Einsteiger und Mittelstufe

TRX individuelles Leistungslevel

Einfach bis Mittel

Mamas mit Kinderwagen/ Anfänger/ Mittelstufe/ 50 Plus

mittel bis schwer