



Fitness mit Jessi

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
8.30-9.15 <u>TRX Heusenstamm</u> Jessi			
10:00-11:00 <u>Nordic Walking</u> Rembrücken Jessi		10:00-11:00 <u>Fit mit Baby</u> Outdoor Jessi	10:00-11:00 <u>Rücken-Fit</u> Outdoor/ Indoor Jessi
17:00-18:00 <u>Kinderturnen 4-6 J.</u> TV Rembrücken	17:00-18:00 <u>Fußball F Jugend</u> TV Rembrücken	17:00-18:30 <u>Fitness Bootcamp</u> 11-16 Jahre *10 ner Block Chris	17:00-18:00 Fußball F jugend TV Rembrücken
		19:00-20:00 <u>Yoga Einsteiger</u> Kathrin Indoor/ Online	
20:00-21:00 <u>Yoga Mittelstufe</u> Indoor/ Online Kathrin	20:00-21:00 <u>Outdoorfitness</u> Rembrücken Jessi	20:00-20:45 <u>TRX Rembrücken</u> Jessi	20:00-21:00 <u>Special- Workouts</u> Indoor / Outdoor Susi/ Kathrin/ Kasia

Yoga für Einsteiger und Mitte

TRX individuelles Leistungs

Einfach bis Mittel

Mamas mit Kinderwagen/ Anfänger/ Mi

Outdoorfitness mittel bis sci

Anmeldung für Kurse: 0157/85433419

Facebook: Fitness mit Jessi

www.fitness-heusenstamm.de

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:15-10:00 <u>TRX Rembrücken</u> Jessi		9:30-10:30 <u>Outdoorfitness 50+</u> Jessi
10:00-11:00 <u>Rückbildungskurs</u> Kathrin *nur Voranmeldung	10:00-11:00 <u>Outdoorfitness</u> Rembrücken Jessi	9:30-10:30 <u>Jogging & Strength</u> Chris
		10:30- 11:30 <u>Yoga Special</u> Susi *nach Ankündigung
16:00-17:00 <u>Eltern-Kind-Turnen</u> TV Rembrücken		
<i>1. Stufe</i>		
<i>2. Stufe</i>		
<i>3. Stufe / 50 Plus</i>		
<i>4. Stufe</i>		