

# SWITCH-PROGRAMM

## IM OKTOBER

DONNERSTAG

**03. OKT.**

11:00 - 12:30 Uhr

**Bodystyling & Stretch**

**mit Roman**

KURSRAUM 1

SONNTAG

**06. OKT.**

11:00 - 12:30 Uhr

**Yin Yoga**

**mit Carmen**

KURSRAUM 1

BITTE WARME KLEIDUNG,  
SOCKEN UND EIN  
DICKES KISSEN  
MITBRINGEN!

SONNTAG

**13. OKT.**

11:00 - 11:55 Uhr

**Rückenfit**

**mit Roman**

KURSRAUM 1

12:00 - 12:55 Uhr

**Dance Aerobic**

**mit Roman**

KURSRAUM 1

SONNTAG

**20. OKT.**

11:00 - 12:30 Uhr

**Bauch-Beine-Po & Stretch**

**mit Diana**

KURSRAUM 1

SONNTAG

**27. OKT.**

11:00 - 12:30 Uhr

**Bodystyling & Stretch**

**mit Claudia**

KURSRAUM 1

Buch dir deine Teilnahme auf  
[www.netzwerk-koerper.de](http://www.netzwerk-koerper.de)



**netzwerk  
körper**

Das Studio für medizinische Fitness.