

Kursplanänderungen - ab 15. Januar 2024 -

Liebe Mitglieder,

bitte beachtet folgende Änderung im Kursplan ab 15. Januar 2024.

Montag:

18:00 – 18:55

Dynamic Pilates

Kursleitung: Celia

Dynamic Pilates integriert **klassisches Pilates** mit **Ganzkörperkrafttraining** und **Stretching**. Ein ausgewogenes Programm, das **Fitness** fördert und **Entspannung** bietet. Geeignet für alle, die einen **ganzheitlichen Ansatz** für ihre Fitness suchen.

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit

Kursplanänderungen - ab März -

Liebe Mitglieder,

bitte beachtet folgende Änderung im Kursplan ab März 2024.

Donnerstag:

10:30 – 11:25 Uhr	Entspannte Faszien	Kursleitung: Ghizlan
11:30 – 12:25 Uhr	Latin Dance	Kursleitung: Ghizlan

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit

Kursplanänderungen - ab 15.04. -

Liebe Mitglieder,

bitte beachtet folgende Änderung im Kursplan ab dem 15.04.

Dienstag:

19:30 – 20:25 Uhr	TRX Einsteiger	Kursleitung: Jürgen
20:30 – 20:55 Uhr	Stretch & Relax	Kursleitung: Jürgen

Mittwoch:

20:00 – 20:55 Uhr	Power Yoga	Kursleitung: Anni
--------------------------	-------------------	--------------------------

Donnerstag:

17:00 – 17:55 Uhr	Flexibel & Geschmeidig	Kursleitung: Jürgen
19:00 – 19:55 Uhr	Langhantel	Kursleitung: Jürgen
20:00 – 20:55 Uhr	Animal Flow	Kursleitung: Jürgen

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit

Kursplanänderungen

- ab 01.06.2024 -

Liebe Mitglieder,

bitte beachtet folgende Kursplanänderungen ab dem 01.06.2024:

Freitag:

**12:30 – 23:25 Meditation
& Körperverbindung** Kursleitung: Yonca

Samstag:

12:00 – 12:55 Qi Gong Kursleitung: Frank

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit

Kursplanänderungen

- ab 27.06. -

Liebe Mitglieder,

bitte beachtet folgende Änderung im Kursplan ab dem 27.06.

Donnerstag:

17:00 – 18:25 Uhr	Lauftreff (Outdoor)	Kursleitung: Annika
17:00 – 17:55 Uhr	RückenFit	Kursleitung: Jürgen
19:00 – 19:55 Uhr	Langhantel	Kursleitung: Jürgen
20:00 – 20:55 Uhr	Flexibel & Geschmeidig	Kursleitung: Jürgen

Wir wünschen euch viel Spaß!

Euer KölnBäder-Team

RochusFit