

# ONLINE-KURSANGEBOT

## TV Herkenrath

<b>MO</b>	<b><u>HALLO WACH</u></b>	<b><u>YOGA</u></b>
	8:30 - 9:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr
	MIT KAY	MIT KAY

<b>DI</b>	<b><u>RÜCKEN-FIT</u></b>	<b><u>PILATES</u></b>
	8:30 - 9:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr
	MIT KAY	MIT MANE

<b>MI</b>	<b><u>BAUCH-EXPRESS</u></b>	<b><u>YOGA</u></b>	<b><u>RÜCKEN-FIT</u></b>
	8:30 - 9:00 Uhr	18:00 - 19:00 Uhr	19:15 - 20:15 Uhr
	MIT MONI	MIT KAY	MIT KAY
	<b><u>WORKOUT PLUS</u></b>		
	19:30 - 20:30 Uhr		
	MIT KARINA		

<b>DO</b>	<b><u>TABATA</u></b>	<b><u>PILATES</u></b>
	19:15 - 19:45 Uhr	19:30 - 20:30 Uhr
	MIT MONI	MIT MANE

**Für Vereinsmitglieder kostenlos**

Anmeldung unter: [kursprogramm@tvherkenrath09.de](mailto:kursprogramm@tvherkenrath09.de)  
oder 02204/85568