

# KURSPROGRAMM 3. OKTOBER KILLESBERG



**Donnerstag, 03.10.2024**

**Öffnungszeiten: 10.00-20.00 Uhr**

**Kinderbetreuung: 10.00-14.00 Uhr**

## **Yoga**

14.30-16.00 Uhr Let's twist it out !Yoga | Ursi

\*YogaTwists\* sind anregend, entgiftend und machen Spaß. Ursi zeigt euch den Dreh !

Es wird empfohlen, 2 Stunden vorher nichts schweres zu essen.

## **CyclingRaum**

10.30-12.30 Uhr Cycling | Hubi

## **Kursraum**

10.30 - 11.00 Uhr Core | Saran

11.05 - 12.05 Uhr BodyPump | Saran

Das puls-Team wünscht Euch viel Spaß in den Kursen  
und einen schönen Feiertag !