

Eifel

Vital

Eifel Vital präsentiert: Fit durch den Sommer

Mach mit – halt Dich fit!
kostenfrei

gemeinde



blankenheim

jeden Montag und Donnerstag, ab 19.00 Uhr an der Weiheranlage Blankenheim

1.8.2022: Zirkeltraining
4.8.2022: Tabata-Workout
8.8.2022: Zirkeltraining
11.8.2022: Tabata-Workout
15.8.2022: Zirkeltraining
18.8.2022: Tabata-Workout
22.8.2022: Zirkeltraining
25.8.2022: Fitness-Gymnastik
29.8.2022: Fitness-Gymnastik

1.9.2022: Fitness-Gymnastik
5.9.2022: Zirkeltraining
8.9.2022: Fitness-Gymnastik
12.9.2022: Zirkeltraining
15.9.2022: Tabata-Workout
19.9.2022: Zirkeltraining
22.9.2022: Tabata-Workout
26.9.2022: Zirkeltraining
29.9.2022: Tabata-Workout

jeden Mittwoch, ab 18.30 Uhr am Freilinger See

3.8.2022: Autogenes Training
10.8.2022: Bodymove
17.8.2022: Yoga
24.8.2022: Functional Training
31.8.2022: Moving Yoga

7.9.2022: Zumba
14.9.2022: Functional Training
21.9.2022: Moving Yoga
28.9.2022: Zumba