

# Kurse

## DEINE MONTHLY DATES - CLUB DURLACH -

**MITTWOCH 01.10.** mit ADRIAN  
**Business Special:** 12:00 - 13:00  
**Functional meets Yoga**

**FREITAG 03.10.**  
**Zirkeltraining** mit SABINE 10:00 - 11:00  
**Yoga Special** mit ADRIAN & TAMARA 17:00 - 18:00

**SAMSTAG 04.10.** mit SABINE  
**Turmbergtreppenlauf** ab 10:00

**SONNTAG 05.10.** mit GERLINDE  
**Yoga Special: „Feier die Fülle!“** 10:00 - 11:00

**MITTWOCH 08.10.**  
**Yoga Special: Kraftquelle Atem** 07:30 - 09:00  
mit ADRIAN & TAMARA

**Tabata** mit DAVID 17:00 - 18:00

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
Kommen. Testen. Starten. Auch für Nichtmitglieder.

**FREITAG 10.10.**  
**Yoga Special: Atem + Stille** 07:30 - 09:00  
mit ADRIAN & TAMARA

**BBP** mit SABRINA 17:00 - 18:00

**Zumba** mit DANIELA 18:00 - 19:00

**SONNTAG 12.10.** mit NATALIYA  
**BodyWorkout** 11:30 - 12:30  
**RückenFit** 12:30 - 13:30

**MONTAG 13.10.** mit SARAH  
**Intervalltraining** 18:00 - 19:00

**DIENSTAG 14.10.** mit CARO  
**Stretch & Relax** 19:30 - 20:30

**MITTWOCH 15.10.** mit ADRIAN  
**Business Special:** 12:00 - 13:00  
**Functional meets Yoga**

**FREITAG 17.10.**  
**Yoga Special: Prana in Motion** 07:30 - 09:00  
mit ADRIAN & TAMARA  
**PartnerWorkout** 18:00 - 19:00  
mit ROBIN & TIMEA

**SAMSTAG 18.10.** mit SABINE  
**Turmbergtreppenlauf** ab 10:00

**MONTAG 20.10.** mit TIMM  
**Workshop:** ab 17:00  
**Grundlagen Muskelaufbau**

**FREITAG 24.10.** mit TIMM  
**Total Body Burn** 15:00 - 16:00

**MONTAG 27.10.** mit ROBIN  
**Workshop:** ab 17:00  
**Muskelaufbau & passende Ernährung**