

**Jetzt neu!**

All inclusive Angebote:  
Fitness, Kurse, Sauna,  
Sonne + Mineraldrinks  
soviel Sie möchten!



**100%**

des Beitrags  
können Sie steuerlich  
absetzen!

# Gesundheits-Studio sports & friends

Testen Sie  
uns jetzt!

## WO SIE FREUNDE TREFFEN

Testen Sie uns jetzt! **7 Tage für 7,99 €**

Kurse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 Uhr		8.30 – 9.15 Uhr	8.30-9.30 Uhr		
		Vital Power (Martina)	Nordic-Walking (Martina)		
9.00 Uhr	9.00-9.45 Uhr	9.15 – 10.00 Uhr	9.45 – 10.30	9.00 – 9.45 Uhr	9.00 – 9.45 Uhr
	Figur in Form (Olivia)	Figurforming (Martina)	Pilates (Martina)	Vital Power (Christa)	Step – Aerobic (Olivia)
10.00 Uhr		10.15-11.00 Uhr	10.30-11.15 Uhr	10.00-11.00 Uhr	
		Recabic – Fit (Martina)	Wirbelsäulen- gymnastik (Martina)	Rückenschule (Jana)	
15.00 Uhr		15.00-16.00 Uhr		15.00-16.00 Uhr	
		fit for kid's 3-7Jahre (Ilka)		fit for kid's 3-7Jahre (Ilka)	
16.00 Uhr		16.00-17.00 Uhr		16.00-17.00 Uhr	
		fit for kid's 8-13 Jahre (Ilka)		fit for kid's 8-13 Jahre (Ilka)	
17.00 Uhr	17.30-18.15 Uhr	17.30–18.15 Uhr	17.15–18.00 Uhr		
	Bauch-Beine-Po- Rücken (Martina)	Tae-Boe-Training (Ilka)	Recabic (Martina)		
18.00 Uhr	18.15 -19.00 Uhr	18.15 -19.15 Uhr	18.00–18.45 Uhr	18.30-19.00 Uhr	18.00-19.00 Uhr
	Pilates (Martina)	Bauch + Rücken (Jana)	Vital Power (Martina)	Bauch + Rücken (Olivia)	Tae-Boe-Training (Ilka)
19.00 Uhr	19.00-20.00 Uhr	19.30-21:00 Uhr	19.00–20.00Uhr	19.00-19.45 Uhr	
	Bodyforming (Mirjana)	Spinning (Mirjana)	Spinning (Mirjana)	Fun – Aerobic (Olivia)	
20.00 Uhr			20.15-21.15 Uhr		
			Bodyforming (Helmke)		

[www.sportsandfriends.com](http://www.sportsandfriends.com)

Nur wer mehr Kalorien verbrennt als er aufnimmt, verliert mehr Gewicht!

Gesundheits-Studio

Rumflether Straße 11  
25554 Wilster

sports & friends

Info-Telefon  
04823-920717

WO SIE FREUNDE TREFFEN