

# KURSE

ab Dezember 2010

Telefon 42 75 74

<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>
9 - 10 FIT-DANCE		9:30 - 10:30 TAI CHI	9:30 - 10:30 DANCE & WELLNESS	10 - 11 RÜCKEN-FIT	11 - 12 B O P
10 - 11 W B S		11 - 12:30 FIT-MIX	10:30 - 11:30 B O P		12 - 13 Y O G A
	17:15 - 18 B O P	15:15 - 16:45 KINDERTANZ 17 - 18 BAUCHTANZ			13 - 14 ZUMBA *
18 - 19 B O P	18:30 - 19:15 W B S L	18 - 19 STEP-AERO	18 - 19 B O P		
					<b>SONNTAG</b>
19 - 20 PILATES	19:15 - 20 W B S H	19 - 20 PILATES	19 - 20 Y O G A	18 - 19:30 HAPPY FREEDAY	11:30-13:00 HAPPY SUNDAY
20 - 21 FIT-KICK	20 - 21 QI GONG	20 - 21 Y O G A			

- ZUMBA : Tanzformen für Fitness und Spaß (\* 6 € pro Std.)  
DANCE & WELLNESS: Modern Dance verbunden mit Entspannungsübungen  
KINDER-TANZ : Bewegungsspiele, Tanz und Aerobic für Kinder (3 € pro Std.)  
FIT-KICK : Fitnesstraining mit Elementen aus dem Boxen  
HAPPY ...DAY : Bunter Mix aus Straffungs-, Dehnungs und Beckenbodenübungen  
STEP-AEROBIC : Aerobic und Gymnastik mit dem Step  
BOP : Straffungsübungen für Bauch, Oberschenkel, Po  
FIT-MIX : Fitnessübungen für Figur und Rücken  
BAUCHTANZ : Orientalischer Tanz zur Straffung und Beweglichkeit  
WBS / Rücken-Fit : Wirbelsäulengymnastik (L=Lendenwirbelsäule; H=Halswirbelsäule)  
PILATES : Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates  
YOGA : Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga  
QI GONG/TAI CHI : sanfte, asiatische Bewegungsformen mit Atmungsübungen

*Kinderbetreuung jeden Dienstag 10 - 12 Uhr*