

KURSE

ab Februar 2019



Telefon 42 75 74

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30 - 9:30 BECKEN-BODEN	8:30 - 10 Y O G A	9:30 - 10:30 T A I C H I	9 - 10 FIT & FLEX	9 - 10 Q I G O N G	11 - 12 B O P
10 - 11 W B S	10:30 - 11:30 P I L A T E S	11 - 12 FIT - MIX	10:30 - 11:30 FIT - MIX	10 - 11 R Ü C K E N F I T	12 - 13:30 Y O G A
	11:30 - 13 Kinderbetreuung	16 - 16:45 17 - 17:45 K I N D E R T A N Z			S O N N T A G
	17:30 - 18:30 F A S Z I E N - F I T				
18 - 19 B O P	18:30 - 19:15 W B S L	18 - 19 FIT - MIX	18 - 19 Z U M B A <i>Basic</i>	18 - 19:15 H A P P Y F R E E D A Y	10:30-11:30 F A S Z I E N - F I T
19 - 20 P I L A T E S	19:15 - 20 W B S H	19 - 20 P I L A T E S	19 - 20 B A U C H T A N Z	19:30-20:45 Y O G A	11:30 - 13 H A P P Y S U N D A Y
20 - 21:15 Z U M B A	20 - 21 Q I G O N G	20 - 21:15 Y O G A			13:15-14:15 R Ü C K E N F I T

BAUCHTANZ:	Orientalischer Tanz für Straffung und Beweglichkeit
BOP:	Straffungsübungen für Bauch, Oberschenkel, Po
BECKENBODEN:	Kräftigung von Bauch, unterer Rücken und Beckenboden
FASZIEN-FIT:	Übungen mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
FIT & FLEX:	wie aus dem FF (Fitness- und Beweglichkeitsübungen)
FIT-MIX:	Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness
HAPPY... DAY:	Bunter Mix aus Straffungs-, Dehnungs- und Beckenbodenübungen
KINDER-TANZ:	Bewegungsspiele und Tanz für Kinder zwischen 3-10 Jahre (€20,- pro Monat)
PILATES:	Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates
WBS/RÜCKEN-FIT:	Wirbelsäulengymnastik (L=Lendenwirbelsäule; H=Halswirbelsäule)
YOGA:	Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga
QI GONG /TAI CHI:	Sanfte, asiatische Bewegungsformen mit Atmungsübungen
ZUMBA:	Flottes Tanzen mit Spaßfaktor für Jedermann (Basic = für Einsteiger)