

KURSE

Ab September 2018

Telefon 42 75 74

<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>
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 RÜCKEN-FIT	12 - 13:30 Y O G A
	11:30 - 13 Kinderbetreuung	16:00 - 16:45 17:00 - 17:45			
	17:30 - 18:15 Faszientraining	KINDERTANZ			<i>SONNTAG</i>
18 - 19 B O P	18:30 - 19:15 W B S L	18 - 19 FIT-MIX	18 - 19 Z U M B A BASIC		10:30-11:15 Faszien-Fit
19 - 20 PILATES	19:15 - 20 W B S H	19 - 20 PILATES		18 - 19:15 HAPPY FREEDAY	11:30-13:00 HAPPY SUNDAY
20 - 21:15 ZUMBA	20 - 21 Q I G O N G	20 - 21:15 Y O G A	20 - 21 BAUCHTANZ	19:30 - 20:45 Y O G A	13:15-14:15 RÜCKEN- FIT

- ZUMBA : Flottes Tanzen mit Spaßfaktor für Jedermann (Basic = für Einsteiger)
- KINDER-TANZ : Bewegungsspiele und Tanz für Kinder
- HAPPY ...DAY : Bunter Mix aus Straffungs-, Dehnungs- und Beckenbodenübungen
- BOP : Straffungsübungen für Bauch, Oberschenkel, Po
- FIT-MIX : Fitnessübungen für Figur und Rücken
- FIT & FLEX : wie aus dem FF, Fitness- und Beweglichkeitsübungen
- BAUCHTANZ : Orientalischer Tanz zur Straffung und Beweglichkeit
- WBS / Rücken-Fit : Wirbelsäulengymnastik (L=Lendenwirbelsäule; H=Halswirbelsäule)
- bodyART : Kraft- und Dehnungsübungen in kunstvoller Abfolge
- 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
- FASZIENTRAINING: Übungen mit der Faszienrolle für den ganzen Körper
- BECKENBODEN : Kräftigung des Beckenbodens sowie des Bauches und unteren Rückens