

KURSE

Ab März 2016

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 TAI CHI	9 - 10 FIT & FLEX	9 - 10 QI GONG	11 - 12 B O P
10 - 11 W B S	10:30 - 11:30 PILATES	11 - 12:30 FIT-MIX	10:30 - 11:30 B O P	10 - 11 RÜCKEN-FIT	12 - 13:30 Y O G A
	11:30 - 13 Kinderbetreuung 17:30 - 18:15 Faszientraining	14:30 - 16:45* KINDERTANZ 17 - 18 BAUCHTANZ		15:30 - 16:15* KINDERTANZ	
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		SONNTAG
19 - 20 PILATES	19:15 - 20 W B S H	19 - 20 PILATES	19 - 20 bodyART	18 - 19:15 HAPPY FREEDAY	11:30-13:00 HAPPY SUNDAY
20 - 21 ZUMBA	20 - 21 QI GONG	20 - 21 Y O G A		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, Tanz und Aeorbic für Kinder (* 20 € pro Monat)
 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