

KURSE

Ab September 2017

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 F I T & F L E X	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 - 12:30 F I T - M I X	10:30 - 11:30 B O P	10 - 11 R Ü C K E N - F I T	12 - 13:30 Y O G A
	11:30 - 13 <u>Kinderbetreuung</u>	14:30 - 16:45* K I N D E R T A N Z		15:30 - 16:15* K I N D E R T A N Z	
	17:30 - 18:15 F a s z i e n t r a i n i n g	17 - 18 B A U C H T A N Z			<i>SONNTAG</i>
18 - 19 B O P	18:30 - 19:15 W B S L	18 - 19 F I T - M I X	18 - 19 Z U M B A <i>BASIC</i>		10:30-11:15 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 o d y A R T	18 - 19:15 H A P P Y F R E E D A Y	11:30-13:00 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		19:30 - 20:45 Y O G A	13:15-14:15 R Ü C K E N - F I T

- ZUMBA : Flottes Tanzen mit Spaßfaktor für Jedermann (Basic = für Einsteiger)
- FATBURNER : moderates Ausdauertraining mit einfachen Choreografien
- KINDER-TANZ : Bewegungsspiele und Tanz 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