

# KURSE

ab Januar 2020



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 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 F I T - M I X	10:30 - 11:30 F I T - M I X	10 - 11 R Ü C K E N F I T	12 - 13:30 Y O G A
	11:30 - 13 Kinderbetreuung nach Vereinbarung	16 - 16:45 17 - 17:45 K I N D E R T A N Z	17-18 P I R I F O R M I S & R U N D R Ü C K E N		
	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 F I T - M I X	18 - 18:45 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	18:45 - 19:30 Z U M B O D Y	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	19:30 - 20:30 B A U C H T A N Z		13:15-14:15 R Ü C K E N F I T

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