

KURSE

Oktober 2019



Telefon 42 75 74

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|--|---|--|--|
| 8:30 - 9:30 BECKEN-BODEN <i>Julia</i> | 8:30 - 10 Y O G A <i>Julia</i> | 9:30 - 10:30 TAI CHI <i>Sebastian</i> | 9 - 10 FIT & FLEX <i>Julia</i> | 9 - 10 QI GONG <i>Gisela</i> | 11 - 12 B O P <i>Romina</i> |
| 10 - 11 W B S <i>Birgit</i> | 10:30 - 11:30 PILATES <i>Christina</i> | 11 - 12 FIT - MIX <i>Monika</i> | 10:30 - 11:30 FIT - MIX <i>Monika</i> | 10 - 11 RÜCKENFIT <i>Julia</i> | 12 - 13:30 Y O G A <i>Romina</i> |
| | 11:30 - 13 Kinderbetreuung nach Vereinbarung | 16 - 16:45 17 - 17:45 KINDERTANZ <i>Daniela</i> | | | |
| | 17:30 - 18:30 FASZIEN-FIT <i>Susanne</i> | | | | SONNTAG |
| 18 - 19 B O P <i>Christina</i> | 18:30 - 19:15 W B S L <i>Birgit</i> | 18 - 19 FIT - MIX <i>Inna</i> | 18 - 18:45 ZUMBA Basic <i>Sarah</i> | 18 - 19:15 HAPPY FREEDAY <i>Julia</i> | 10:30-11:30 FASZIEN-FIT <i>Susanne</i> |
| 19 - 20 PILATES <i>Christina</i> | 19:15 - 20 W B S H <i>Birgit</i> | 19 - 20 PILATES <i>Inna</i> | 18:45 - 19:30 ZUMBODY <i>Sarah</i> | 19:30-20:45 Y O G A <i>Julia</i> | 11:30 - 13 HAPPY SUNDAY |
| 20 - 21:15 ZUMBA <i>Sarah</i> | 20 - 21 QI GONG | 20 - 21:15 Y O G A <i>Birgit P.</i> | 19:30 - 20:30 BAUCHTANZ <i>Christiane</i> | | 13:15-14:15 RÜCKENFIT <i>Julia</i> |

- 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)
- ZUMBODY:** Dance Workout für den ganzen Körper