

Kursprogramm

Gültig ab 02. JUNI 2020!

Studio Tel:
07574-3477



ACHTUNG BEGRENZTE TEILNEHMERZAHLEN! Ihr könnt gerne reservieren!

Kursreservierungen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>8:30 – 9:15 Step für Körper und Geist (R)</p> <p>9:45 – 10:30 Gesunder Rücken (R)</p>	<p>8:30 – 9:15 Gesunder Rücken (R)</p> <p>9:45 – 10:30 Gesunder Rücken (R)</p>	<p>Orange gekennzeichnete (R) sind für Rehasportler geeignet!</p> <p>Blaue Kurse finden im Kursraum 2 statt!</p>	<p>9:00 – 9:45 Gesunder Rücken (R)</p> <p>10:00 – 10:45 Faszientraining (R)</p>	<p>9:00 – 9:45 Starker Rücken (R)</p> <p>10:15 – 11:00 Sanfter Rücken & Entspannung (R)</p>	<p>Alle Kurse finden aktuell absolut kontaktlos und nicht im intensiven Ausdauerbereich statt!</p> <p>Deine Gesundheit steht im Vordergrund!</p>
<p>17:45 – 18:15 NEU! „Bauch und Bobbes“</p> <p>18:30 – 19:20 Faszientraining (R)</p> <p>18:30 – 19:20 Gesunder Rücken (R)</p> <p>19:30 – 20:20 NEU! Gesunder Rücken (R)</p> <p>19:30 – 20:30 ZUMBA fitness</p>	<p>18:00 – 19:00 Latin Dance Grundschrift-Training</p> <p>18:00 – 18:50 Beckenboden mit Pilates (R)</p> <p>19:00 – 19:50 Kräftigungsmix!</p> <p>20:00 – 21:30 Special Mix Step, und Jumping im Wechsel nach Aushang!</p> <p>WORLD JUMPING® JUMP UP YOUR LIFE!</p>	<p>16:30 – 17:15 Beweglicher und entspannter Rücken(R)</p> <p>17:30 – 18:30 Karate</p> <p>19:15 – 20:15 ZUMBA fitness</p> <p>19:00 – 19:50 Power Rücken (R)</p> <p>20:00 – 21:00 Körperwahrnehmung und Selbstverteidigung (kontaktlos!)</p>	<p>15:00 – 15:45 NEU! Gesunder Rücken</p> <p>17:30 – 18:20 Gesunder Rücken (R)</p> <p>18:30 – 18:55 Six Pack</p> <p>19:00 – 19:50 Pamp</p> <p>20:00 – 21:00 Indoor Cycling Fatbruner und Grundlagenausdauer!</p>	<p>17:30 – 18:30 Line Dance</p> <p>18:00 – 18:50 Yoga</p> <p>19:00 – 20:00 WORLD JUMPING® JUMP UP YOUR LIFE!</p>	

Aufgrund des Corona-Infektionsschutzes haben wir im großen Kursraum 15 Plätze mit je 15qm pro Person zur Verfügung!

Ihr könnt Euch deshalb vorab gerne einen Platz reservieren!

Kursreservierungen sind frühestens 2 Tage vor dem Kurs möglich!

Telefonisch oder an der Theke in die Listen eintragen lassen!
Solltet ihr den Platz doch nicht nutzen können unbedingt im Studio Bescheid geben, um den Platz wieder frei zu geben!

ZUMBA und Line Dance

Findet nicht im Kursraum statt!
Teilnahme von zu Hause per ZOOM-App!

Je nach Wetterlage und Aushang Outdoorkurse möglich!