

Kursplan ab 13. September 2021

Montag	
Halle1	Halle2
10.15-11.15 Senioren 1	14.00-15.00 Bodyworkout
	15.00-16.00 Rücken Fit ab 50 J
	17.30-18.15 BBP
18.30-19.30 Easy Step + Popeye	18.15-19.0 Mobility & Stretch
	19.00-20.00 Zumba

Dienstag	
Halle1	Halle2
8.45-10.00 Kraftzirkel	
*Zusatzbeitrag Kraftraum	10.30-11-45 ° Bauchtanz 50+
	17.00-18.00 BBP
18.00-19.00 Rücken Fit	18.00-19.00 Functional Training
19.00-20.30 Selbst- verteidigung	19.00-20.00 Pilates
	° 20.00-21.30 Tribal Fusion

Mittwoch	
Halle1	Halle2
9.00-10.00 Bodyworkout	
	14.00-15.30 Tanz für Best Ager ab 60
18.30-19.45 Bodyworkout	19.30-20.45 ° Bauchtanz F

Donnerstag	
Halle1	Halle2
	10.15-11.15 Senioren 2
17.00-18.00 Aroha	17.00-18.00 Drums Alive
18.00-19.00 Rücken Fit	18.00-19.15 ° El Amar
	19.15-20.30 Faszien in Bewegung

Freitag	
Halle1	Halle2
	9.00-10.00 Qi Gong
	10.15-11.45 Yoga
	17.00-18.00 Bodyworkout

° für dieses Angebot brauchst du einen Studiemitgliedschaft