

Kursplan ab August 2021

| Zeit | Montag | Zeit | Dienstag | Zeit | Mittwoch | Zeit | Donnerstag | Zeit | Freitag |
|-------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------------|-------------|----------------------------|-------------|----------------|
| 10.15-11.00 | Rücken/Bauch | 10.15-11.00 | Body Balance 1 | 10.00-10.50 | Kursraum besetzt | 10.00-10.45 | Body Balance 1 | 10.00-10.45 | Rücken/Bauch 1 |
| 11.05-12.00 | Hatha Yoga | 11.00-11.45 | Body Balance 2 | 11.00-11.40 | Pilates | 10.45-11.30 | Body Balance 2 | 10.45-11.30 | Rücken/Bauch 2 |
| | | 11.45-12.00 | Stretching | 11.45-12.15 | Hula Hoop | 11.30-12.00 | Dance Aerobic + Stretching | 11.30-12.00 | Hula Hoop |

Der jeweils zweite gleiche Kurs (orange) findet immer nur statt, wenn der erste voll ist. Bitte meldet euch rechtzeitig an oder ab. Vielen Dank!

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|-------------|------------|
| 17.00-17.45 | Pilates 1 | 17.30-18.00 | Straff & Fit | 17.15-17.45 | Hula Hoop Power | 17.30-18.15 | Fatburner | | |
| 17.45-18.30 | Pilates 2 | 18.05-19.00 | Hatha Yoga | 17.45-18.15 | Hula Hoop Power | 18.30-19.15 | Langhantel/Bauch | | |
| 18.45-19.30 | Indoorcycling 1 | | | 18.30-19.15 | Indoorcycling 1 | | | | |
| 19.30-20.15 | Indoorcycling 2 | 19.15-20.00 | Reha-Sport | 19.15-20.00 | Indoorcycling 2 | 9.00-9.45 | Reha-Sport | 16.45-17.30 | Reha-Sport |

Bitte beachten:

- Anmeldungen für die Kurse können ab einer Woche vor Kursbeginn gemacht werden.
- Teilnehmerzahl: mindestens 2 höchstens 8 Personen. (bei Hula Hoop 5 Personen, Outdoor können mehr Personen mitmachen bei den Kursen)
- Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse ausfallen oder durch andere Angebote ersetzt werden.