

HERBSTFERIEN-KURSPROGRAMM 2020

1. WOCHE

Montag, 12.10.20	Dienstag 13.10.20	Mittwoch 14.10.20	Donnerstag 15.10.20	Freitag 16.10.20	Samstag 17.10.20
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 09.00 – 12.00
MFR 8.30h Rückenfitness		MFR 09.00h Rückenfitness		MFR 8.30h Fit ab 50/60	
MFR 9.30h Faszien- Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		MFR 9.30h Fit ab 50/60	
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene			
				MFR 10.30h Zumba®	MFR 11.30h Yoga inklusiv
<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 18.10.20
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit & aktiv ab 50/60		MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness			MFR 16.45h ThaiBo & Core- Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics		18.30h Walking	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Full Body Workout	
GvC 18.00h Zumba®			MFR 18.00h Rückenfitness		
B 18.00h Pilates	B 18.30h Dynamic Yoga				
18.15h Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates			
MFR 18.30h Rückenfitness		MFR 20.30h Zumba®			
MFR 19.30h Funktionelles Training					

INFOBOX



Anmeldungen für die Kurse und das Fitnessstudio sind zwingend erforderlich.
Weiterhin gelten die Verhaltens- und Hygieneregeln.


G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum
 – Walking – Treffpunkt vor dem Haus

SV BLAUWEIß
AASEE

HERBSTFERIEN-KURSPROGRAMM 2020

2. WOCHE

Montag, 19.10.20	Dienstag 20.10.20	Mittwoch 21.10.20	Donnerstag 22.10.20	Freitag 23.10.20	Samstag 24.10.20
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 09.00 – 12.00
	MFR 8.15h Taijiquan	MFR 09.00h Rückenfitness		MFR 8.30h Fit ab 50/60	
				B 8.30h Pilates	
MFR 9.30h Faszien- Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		MFR 9.30h Fit ab 50/60	
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene		B 9.30h Pilates	
				MFR 10.30h Zumba®	
<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 25.10.20
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit & aktiv ab 50/60		MFR 15.45h Zumba®	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 18.30h Yoga Flow für Fortgeschrittene		MFR 16.45h ThaiBo & Core- Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics		18.30h  Walking	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Full Body Workout	
GvC 18.00h Zumba®			MFR 18.00h Rückenfitness		
	B 18.30h Dynamic Yoga				
18.15h  Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates			
MFR 18.30h Rückenfitness		MFR 20.30h Zumba®			
MFR 19.30h Funktionelles Training					

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum
 – **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus

SV BLAUWEIß
AASEE