

# Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<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> 9.00 – 12.00
<b>MFR 8.30h</b> Rückenfitness	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan	<b>MFR 9.00h</b> Rückenfitness			<b>MFR 9.00h</b> Pilates
				<b>MFR 8.30h</b> Fit ab 50	
<b>MFR 9.30h</b> Faszien -Fitness		<b>B 09.30h</b> Yoga am Morgen		<b>B 8.30h</b> Pilates	<b>MFR 11.00h</b> Yoga inklusiv
<b>MFR 10.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>B 9.30h</b> Pilates	
				<b>MFR 10.30h</b> 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	<b>Sonntag</b> 9.00 – 13.00
<b>G 17.00h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>MFR 16.00h</b> Zumba®	<b>MFR 17.30h</b> Fit & Aktiv ab 50/60		<b>MFR 15.45h</b> Zumba®	
<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness	<b>B 17.30h</b> Yoga Flow Basics	<b>B 16.00h</b> Sanftes Ganz- körpertraining	<b>MFR 16.45h</b> ThaiBo & Core- Workout	
<b>G 18.00h</b> Vinyasa Yoga Basics		<b>18.30h</b> <b>LAUFTREFF</b> Walking mit Handgeräten	<b>G 17.00h</b> Yoga für Jeder-Mensch	<b>MFR 17.45h</b> Full Body Workout	
<b>B 18.00h</b> Pilates	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga		<b>MFR 17.00h</b> Rückenfitness		
<b>GvC 18.00h</b> Zumba		<b>MFR 18.30h</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>MFR 18.00h</b> Rückenfitness		
<b>18.15h g</b> Walking	<b>MFR 19.00h</b> Step Aerobic	<b>MFR 19.30h</b> Pilates			
<b>MFR 18.30h</b> Rückenfitness	<b>19.00h g</b> Functional	<b>GvC 20.00h</b> Step & Shape			
<b>MFR 19.30h</b> Funktionelles Training	Outdoor- Training	<b>MFR 20.30h</b> Zumba®			

## Infobox

Kursbuchungen online:  
[booking.blau-weiss-aasee.de](http://booking.blau-weiss-aasee.de).  
 Sollte ein Kurs nicht stattfinden,  
 wird er dir dort nicht angezeigt.

Es gilt:

- **2G** Regel
- FFP2/ medizinische **Maske**  
auf den Verkehrswegen
- **Keinen** Zutritt bei  
Erkältungssymptomen

Stand: 22.11.2021

**G** – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

**g** – **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus – **GvC** – Gottfried-von-Cappenberg-Schule

**SV BLAUWEISS**  
**AASEE**