

VORLÄUFIGES

KURSPROGRAMM

NEUE
Öffnungszeiten

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> 09.00 – 12.00
MFR 8.30h Rückenfitness	MFR 8.15h Taijiquan	MFR 09.00h Rückenfitness	MFR 8.30h Body Balance	MFR 8.30h Fit ab 50	
			ab 24.09. um 8.30h statt 10h	B 8.30h Pilates	
MFR 9.30h Faszien- Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		MFR 9.30h Fit ab 50	MFR 10.15h Pilates
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene		B 9.30h Pilates	
				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
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 Hatha Yoga	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		MFR 19.00h Full Body Workout		
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					

NEU

NEU

INFOBOX

- Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden dafür keine Plätze vergeben bzw. wirst du telefonisch informiert, sofern Du eine Rufnummer hinterlassen hast.
- Weiterhin gelten die Verhaltens- und Hygiene Regeln.

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

SV BLAUWEIß
AASEE