

KURSPROGRAMM

SV BLAUWEIß
AASEE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 13.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 13.00	<i>Fitnessstudio</i> 9.00 – 12.00	
MFR 8.30h Rückenfitness	B 8.15h Taijiquan	MFR 9.00h Rückenfitness	MFR 8.30h Rücken-/ Beckenboden- Training	B 8.30h Pilates	MFR 9.00h Pilates
			B 8.30h Body Balance	MFR 8.30h Fit ab 50/60	
MFR 9.30h Faszien -Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		B 9.30h Pilates	MFR 11.00h Yoga inklusiv
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen ohne Partner*in		MFR 9.30h Fit ab 50/60	> dieser Kurs startet wieder ab dem 22.10.
<i>Fitnessstudio</i> 15.00 – 18.00	<i>Fitnessstudio</i> 17.00 – 19.00	<i>Fitnessstudio</i> 15.00 - 20.00	<i>Fitnessstudio</i> 17.00 – 19.00	<i>Fitnessstudio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 9.00 – 13.00
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	>ab 19h ⓘ Zirkeltraining im Studio	MFR 17.30h Fit & Aktiv ab 50/60	>ab 19h ⓘ Zirkeltraining im Studio	MFR 15.45h Zumba®	
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	B 18.00h Vinyasa Yoga Basics	MFR 16.00h Sanftes Ganz- körpertraining	MFR 16.45h ThaiBo & Core- Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics		18.30h 💡 LAUFTREFF Walking mit Handgeräten	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Body Workout	
B 18.00h Pilates	B 18.30h Dynamic Yoga	MFR 18.30h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 17.00h Funktionelles Training		
GvC 18.00h Zumba		B 19.00h Vinyasa Yoga Flow	MFR 18.00h Rückenfitness		
18.15h 💡 Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates	MFR 19.00h Body Workout		
MFR 18.30h Rückenfitness	19.00h 💡 Functional Outdoor- Training	GvC 20.00h Step & Shape			
MFR 19.30h Funktionelles Training		MFR 20.30h Latin Dance			

ⓘ Angebot für
Studiomitglieder,
Anmeldung online

INFOBOX

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

Wir empfehlen das Tragen einer
medizinischen/ FFP2 Maske auf den
Verkehrswegen.

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

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

KONTAKT: ☎ (0251-) 53 08 99 66 📧 gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de