

# Stundenplan Herbstprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 bis 10 Uhr Pilates mit Rosi - für sportlich Aktive & mit Vorkenntnissen	9 bis 9.30 Uhr Atem & Meditation mit Claudia - für mehr innere Ruhe & Gelassenheit	15.30 bis 16.30 Uhr Line Dance mit Doris I. Tanzspaß ohne Partner, Fortgeschrittene	9.30 bis 10.45 Uhr Fitness 55+ mit Claudia - Outdoortraining mit Nordic Walking & Gymnastik	
10 bis 11 Uhr Sanftes Pilates mit Rosi		16.45 bis 17.45 Uhr Line Dance mit Doris I. Tanzspaß ohne Partner, Einsteiger und m.V.		10.15 bis 11.15 Uhr Zumba Gold mit Doris - Tanzfitness mit langsameren Tempo
18 bis 19 Uhr Zumba Fitness mit Inka	18 bis 19 Uhr Bauch-Beine-Po Gymnastik mit Kristin	18 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Elfriede		
18.30 bis 20 Uhr Kundalini Yoga mit Michaela	19 bis 20 Uhr Yogilates mit Sabine Pilates mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga	18.45 bis 19.45 Uhr Pilates Basic mit Juliane		
19.15 bis 20.15 Uhr Tanzkurs für Paare Einsteiger und zum Auffrischen Florian und Birgitta	19.15 bis 20.15 Uhr Energy Dance mit Claudia - Tanzfitness & Gymnastik ohne Choreographie	19.50 bis 20.50 Uhr Pilates mit Juliane Fortgeschrittene mit Faszientraining	18 bis 19.15 Uhr Hatha & Faszien Yoga mit Claudia	
20.30 bis 21.30 Uhr Tanzkurs für Paare Zum Auffrischen und mit Vorkenntnissen mit Florian und Birgitta	20.15 bis 21.30 Uhr Yoga für Männer mit Sebastian	20 bis 21 Uhr Drums Alive mit Karin - Trommeln auf Gymnastikbällen kombiniert mit Aerobic-Schritten	19.30 bis 20 Uhr Atem & Meditation mit Claudia - für mehr innere Ruhe & Gelassenheit	19 bis 20 Uhr Zumba Gold mit Doris G. Tanzfitness mit langsameren Tempo
20.10 bis 21.10/21.40 Uhr Tai Chi mit Alois - Anfänger bis 21.10 Uhr Fortgeschrittene bis 21.40 Uhr				
20.15 bis 21.15 Uhr Piloxing mit Joanna Workout mit Pilates, Boxen und Tanz				

Online-Kurs   Indoor-Kurs   Outdoor-Kurs