

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 bis 10.00 Uhr Pilates mit Rosi - für sportlich Aktive & mit Vorkenntnissen	09.00 bis 09.30 Uhr Atem & Meditation mit Claudia - ohne Vorkenntnisse, für mehr innere Ruhe & Gelassenheit		9.30 bis 10.30 Uhr Fitness 55+ mit Claudia - Outdoortraining mit Nordic Walking & Gymnastik	8.30 bis 9.30 Uhr Bodystyling mit Miriam
10.00 bis 10.15 Uhr Pilates mit Rosi - für sportlich Aktive & mit Vorkenntnissen		15.30 bis 16.30 Uhr Line Dance mit Doris - Tanzspaß ohne Partner		10.15 bis 11.15 Uhr Zumba Gold mit Doris - Tanzfitness mit langsameren Tempo
17.15 bis 18.15 Uhr Aroha mit Moni - Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen	17.00 bis 17.45 Uhr Bauch-Beine-Po Gymnastik mit Kristin	16.45 bis 17.45 Uhr Line Dance mit Doris - Tanzspaß ohne Partner		11.00 bis 12.00 Uhr Crossrunning + Natur mit Toni
17.45 bis 18.45 Uhr Zumba Fitness mit Inka - Tanzfitness zu heißer Latinomusik	18.00 bis 19.45 Uhr Bauch-Beine-Po Gymnastik mit Kristin	17.30 bis 18.30 Uhr Piloxing mit Leonie - Workout mit Tanz, Boxen & Pilates		17.30 bis 18.15 Uhr Aqua Aerobic in der AmperOase mit Marita
18.30 bis 19.45 Uhr Kundalini Yoga mit Michaela - mit & ohne Yogaerfahrung	19.00 bis 19.45 Uhr Energy Dance mit Claudia - Tanzfitness & Gymnastik ohne Choreographie	18.00 bis 19.30 Uhr Hatha Yoga mit Elfriede - mit Vorkenntnissen	18.00 bis 19.15 Uhr Hatha & Faszien Yoga mit Claudia - mit Yogaerfahrung	18.15 bis 19.0 Uhr Aqua Aerobic in der AmperOase mit Marita
20.00 bis 21.00 Uhr Tai Chi mit Alois - Einsteiger und mit Vorkenntnissen	20.00 bis 20.45 Uhr Energy Dance mit Claudia - Tanzfitness & Gymnastik ohne Choreographie	18.30 bis 19.30 Uhr Reaktives Walking mit Wolfgang - Gehen + Workout mit Raktoren	18.30 bis 19.30 Uhr Aroha mit Monika - Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen	19.00 bis 20.00 Uhr Zumba Gold mit Doris - Tanzfitness mit langsameren Tempo
20.00 bis 21.30 Uhr Tai Chi mit Alois - Fortgeschrittene (zeitgleich mit Tai Chi für Einsteiger, nur 30 Minuten länger)	19.00 bis 20.00 Uhr Yogilates mit Sabine - Pilates mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga	20.00 bis 21.00 Uhr Drums Alive mit Karin - Trommeln auf Gymnastikbällen kombiniert mit Aerobic-Schritten	19.45 bis 20.45 Uhr Aroha mit Monika - - Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen	
20.15 bis 21.15 Uhr Piloxing mit Leonie - Workout mit Tanz, Boxen & Pilates	20.15 bis 21.30 Uhr Yoga für Männer mit Sebastian	20.00 bis 21.00 Uhr Balancing Yoga mit Dani - Einsteiger und mit Vorkenntnissen		

Online-Kurs

Indoor-Kurs Livry-Gargan Str.

Outdoor-Kurs

Amper Oase