

# KURS - ÜBERSICHT



## **MONTAGS:**

9 - 10 Uhr:

BauchBeinePo Bodystyling

15.30 - 16.30 Uhr:

Eltern-Kind-Turnen für Kinder  
von 0-6 Jahren

16.30 - 17.30 Uhr:

Abenteuerturnen für  
Grundschulkinder

17.45 - 18.45 Uhr: Fit im Alter

18 - 19 Uhr: TRX Sling Fitness

18.45 - 19.45 Uhr:

Rückengymnastik

19 - 20 Uhr:

HIIT Workout

20 - 21 Uhr: BodyFit

## **MITTWOCHS:**

8 - 9 Uhr: Pilates

9 - 10 Uhr: Fitness Mix

17 - 18 Uhr: Yogalates

18 - 19 Uhr: Fitmix für SIE

19 - 20 Uhr: Fitmix für IHN

19.30 - 20.30 Uhr: Shape´n  
Step

20 - 21 Uhr: Tabata

## **DIENSTAGS:**

9 - 10 Uhr: Hatha Yoga

10 - 11 Uhr: RückenFit

18.30 - 19.30 Uhr:

Karate für Kinder +  
Jugendliche

19.30 - 21 Uhr:

Karate für Erwachsene

19 - 20 Uhr:

Trimm dich fit - Pilates & Co

20 - 21 Uhr:

Aqua Bodystyling

## **DONNERSTAGS:**

15.15 - 16 Uhr: Kreativer  
Kindertanz von 2,5 - 4 Jahren

16 - 16.45 Uhr: Tanzen für  
Kinder von 5 - 7 Jahren

16.45 - 17.45 Uhr: Tanzen für  
Kids von 8 - 14 Jahren

18 - 19 Uhr: Pilates

19 - 20 Uhr: Zumba

19 - 20 Uhr: Meditatives Yoga

19 - 20 Uhr: Wassergymnastik