Kursplan ab 23.10.2021

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
09:00 09:50	WSG **	1	08:30 09:30	Yoga **	1	09:00 09:50	WSG **	1				09:00 09:50	WSG **	1	09:00 10:00	Karate- Kids *(A)*	1
10:00 10:50	WSG **	1	09:45 10:45	Yoga **	1	10:00 10:50	Fit Mix **	1				10:00 10:50	WSG **	1	10:00 11:00	Karate- Kids *(F)*	1
															10:00 12:00	Karate- Erw.	1
17:00 17:50	WSG **	1							16:00 16:30	Kl.Drachen	1						
18:00 18:50	Fit Mix **	1				17:00 17:50	Body Workout **	1	16:30 17:00	Kl.Drachen	1	17:00 17:50	BBP **	1			
19:00 19:50	Yogilates **	1	18:00 18:50	BBP **	1	18:00 18:50	Latin Dance Aerobic **	1	17:00 18:00	Karate- Kids *(A+F)*	5	18:00 18:50	Dance Aerobic **	1			
20:00 20:50	Langhantel ** Workout	1	19:00 19:50	Step / Fatburner **	1	19:00 19:50	Pilates **	1	18:00 20:00	Karate- Erw. *(A+F)*	5	19:00 19:50	Yoga **	1			
						20:00 20:50	WSG **	1	18:00 18:50	WSG **	1						
									19:00 19:50	Stretch & Relax **	1						

* NW- Nordic Walking - findet auf der alten Trainierbahn Neuenhagen statt, dort ist auch der Treffpunkt am Parkplatz
Fit Mix - Mix aus Herzkreislauf- / Krafttraining
WSG - Wirbelsäulengymnastik
BBP - Bauch Beine Po
A - Anfänger F - Fortgeschritten
** Anmeldung Online notwendig

1 Kursraum
5 Squash Halle

Teilnehmer/in ohne Vorkenntnissen
Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen