



Kursplan

Montag	08:30 - 09:30 Uhr	Yoga
	09:40 - 10:40 Uhr	Yoga
	16:50 – 17:50 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	18:00 – 19:00 Uhr	Jumping-Fitness
	19:00 – 20:00 Uhr	Jumping-Fitness-Frauenpower
NEU ab 08.05.	20:00 – 21:00 Uhr	Functional-Power-Mix
NEU ab 17.04.		
NEU ab 17.04.		

Dienstag	09:00 – 09:30 Uhr	Funktionelle Gymnastik
	09:30 – 10:30 Uhr	Yoga
	16:20 – 17:20 Uhr	Yoga
	17:20 – 18:20 Uhr	Functional-Power-Mix
NEU ab 18.04.		

Mittwoch	17:20 – 18:20 Uhr	Kita-Bawinkel (Gesundheitsförderung)
	18:20 - 19:20 Uhr	Rücken-Yoga
	19:20 – 20:10 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
NEU ab 19.04.		

Donnerstag	09:30 - 10:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	16.30 – 17.30 Uhr	Jumping Mix/Relax
	17:30 – 18:30 Uhr	Yoga
	18:30 – 19:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	19:30 – 20:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
NEU ab 20.04.		

Freitag	18:30-20:00 Uhr	Specials / Sondertermine/ Workshops
---------	-----------------	--
