

## Sommerekursplan Sportraum - vom 01.07. - 31.08.18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Vinyasa Power Yoga 9-10 Uhr Schweizer Haus	55 Plus 9-10 Uhr Schweizer Haus (Sommerpause im August)	55 Plus 8:30/ 9:45/ 11:00 und 12:00 Uhr Schweizer Haus (Sommerpause im August)	
Pilates 10:00 Uhr und 11:15 Uhr Schweizer Haus	55 Plus 9:00 Uhr und 11:00Uhr Schweizer Haus (Sommerpause im Juli)			
	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr Schweizer Haus	Drums & Fun 17:15 Uhr - 18:15 Uhr Schweizer Haus	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr und 18.15-19.15 Uhr Schweizer Haus	Outdoor-Fitness 15-16 Uhr Schweizer Haus (Sommerpause im Juli)
Pilates/WSG 19 - 20 Uhr Schweizer Haus (02.07.- 12.08) Turnhalle am Wasserfall (ab 13.08 )	Herz-Kreislauf-Training 18 - 19 Uhr Schweizer Haus	Pilates 18:30-19:30 Uhr Schweizer Haus (02.07.-29.07) Turnhalle am Wasserfall (ab 30.07)	Wirbelsäulengymnastik 18 - 19 Uhr Schweizer Haus (02.07.-29.07) Turnhalle am Wasserfall (ab 30.07)	Zumba 18-19 Uhr Schweizer Haus (02.07.- 29.07) Turnhalle am Wasserfall (ab 30.07)
	Aerobic 18-19 Uhr Schweizer Haus (02.07.- 12.08) Turnhalle am Wasserfall (ab 13.08)	Aerial Flow Yoga 18:15-19:30 19:30-20:45 Schweizer Haus		
	Zumba 19-20 Uhr Schweizer Haus (02.07.- 12.08) Turnhalle am Wasserfall (ab 13.08)		Core & Stability 19 - 20 Uhr Schweizer Haus (02.07.-29.07) Turnhalle am Wasserfall (ab 30.07)	