

# Sommerekursplan Sportraum - vom 01.07. - 16.08.19

Alle Kurse bei uns im Bootshaus

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Vinyasa Power Yoga</b> <b>9-10 Uhr</b> Schweizer Haus		<b>55 Plus</b> <b>8:30/ 9:45/ 11:00 und 12:00 Uhr</b> (Sommerpause im Juli)	
<b>Pilates</b> <b>10:00 Uhr und 11:15 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>55 Plus</b> <b>9:00 / 10 Uhr und 11:00Uhr</b> (Sommerpause im August)	<b>Vinyasa Power Yoga</b> <b>17-18 Uhr</b> Schweizer Haus		
<b>Balet-Fitness</b> <b>17-18.00 Uhr</b> Schweizer Haus Pause vom 15.07. - 02.08.	<b>Hatha Yoga</b> <b>18.15 - 19.15 Uhr</b> Schweizer Haus Pause vom 22.07.-09.08.	<b>Drums &amp; Fun</b> <b>17:15 Uhr - 18:15 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Vinyasa Power Yoga</b> <b>17-18 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Outdoor-Fitness</b> <b>15-16 Uhr</b> Schweizer Haus (Sommerpause im Juli)
<b>Pilates</b> <b>18:30 - 19:30 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Herz-Kreislauf-Training</b> <b>18 - 19 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Pilates</b> <b>18:30-19:30 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <b>18 - 19 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Zumba</b> <b>18-19 Uhr</b> Schweizer Haus
<b>WSG</b> <b>19:40 - 20:40 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Aerobic/BBP</b> <b>18-19 Uhr</b> Schweizer Haus	<b>Aerial Flow Yoga</b> <b>18:15-19:30</b> <b>19:30-20:45</b> Schweizer Haus	<b>Faszientraining</b> <b>19 - 20 Uhr</b> Schweizer Haus	
	<b>Zumba</b> <b>19-20 Uhr</b> Schweizer Haus			