

Sommerekursplan Sportraum - vom 01.07. - 16.08.19

Alle Kurse bei uns im Bootshaus

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