

Sommerskursplan Sportraum - vom 01.07. - 30.08.22

Bitte achtet darauf wann welche Kurse im Bootshaus stattfinden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-22.00 Fitnessraum	Vinyasa Power Yoga 9-10 Uhr Schweizer Haus	9-22.00 Fitnessraum	55 Plus 9:00/ 10:00/11:00 und 12:00 Uhr <u>Juli Sommerpause</u>	9-20.00 Fitnessraum
Pilates 10:30 Uhr	55 Plus 8.00/ 9:00 / 10 Uhr	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr Schweizer Haus		
	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr Schweizer Haus	Pilates 18:00-19:00 Uhr Schweizer Haus ab 20.7.	Power Yoga 01.07 bis 15.07 18.15 Uhr ab 16.07 Sommerpause	Outdoor-Fitness 15-16 Uhr Schweizer Haus
Pilates/WSG 18,30 - 19.30 Uhr gesamter Juli im Schweizer Haus <u>August Sommerpause</u>	Hatha Yoga 18.15 - 19.15 Uhr Schweizer Haus	Pilates 18:30-19:30 Uhr Schweizer Haus ab 20.7.	Wirbelsäulengymnastik 18.30 - 19.30 Uhr Schweizer Haus ab 30.6.	Zumba 18-19 Uhr <u>Schweizer Haus ab 15.7.</u>
Pilates/WSG 19.20 - 20.30 Uhr gesamter Juli im Schweizer Haus <u>August Sommerpause</u>	Herz-Kreislauf-Training 18 - 19 Uhr Schweizer Haus	Aerial Flow Yoga 18:15-19:30 19:30-20:45 27.06.-15.7. Pause	Yoga 19.30 - 20.30 Uhr Schweizer Haus ab 30.6.	
Jivamukti Yoga 18-19.00 Uhr Schweizer Haus neu ab 25.07.2022	Zumba 18.30 - 19.30 Uhr Schweizer Haus ab 19.7.			