

Der Sommerkursplan ist gültig vom 30.06.- 29.08.2025

Die Kurse finden in dieser Zeit im Bootshaus/ Tennisplatz statt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-22.00 Fitnessraum	Vinyasa Power Yoga 9-10 Uhr	9-22.00 Fitnessraum	55 Plus 9:00/ 10:00/11:00 und 12:00 Uhr <u>1.7.-11.7. Urlaubspause</u>	9-20.00 Fitnessraum
Pilates 10:30 Uhr	55 Plus 8.00/ 9:00 / 10 Uhr <u>1.7.- 11.7. Urlaubspause</u>	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr		
	Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr		Vinyasa Power Yoga 17-18 Uhr Pause Juli & August	
Jivamukti Yoga 18.00 Uhr <u>ab 30.6.-31.8.</u> AOK Hubbrücke	Hatha Yoga 18.15 - 19.15 Uhr 01.7.- 12.7. Pause	Pilates 18:30-19:30 Uhr Pause vom 7.7.- 11.7.	Wirbelsäulengymnastik 18.30 - 19.30 Uhr Pause vom 14.7.- 31.7.	Zumba 18-19 Uhr
Pilates 18.30 - 19.30 Uhr vom 07.07.-18.7. Urlaubspause	Herz-Kreislauf-Training 18 - 19 Uhr	Aerial Flow Yoga 18:15-19:30 19:30-20:45	Vinyasa Power Yoga 18-19 Uhr	
WSG 19.30 - 20.30 Uhr vom 07.07.-01.08. Sommerpause	Zumba 18.30 - 19.30 Uhr		Hatha Yoga 19.30 - 20.30 Uhr Pause vom 14.7.- 31.7.	