

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gesundheitsraum
	17:00-17:50	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
	17:30-18:45	Mind - Qi Gong	Gesundheitsraum
	18:00-18:50	Gold - Choreo	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Power - Toning	Halle 1
	19:00-19:55	Power - Deep Workout	Halle 1
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
	18:55-19:50	Power - Step Intervall	Gymnastiksaal
	20:00-21:00	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal

MI	Zeit	Kurs	Ort
	09:00-10:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal
	18:00-19:15	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum
	19:00-20:30	Power - Cardio/Kraft	Tumblinger Schule
	19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal
	19:35-21:05	Power - Modern Dance	Gesundheitsraum

FR	Zeit	Kurs	Ort
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo
	16:00-16:55	Power - Allround	Fechtsaal
	17:05-17:50	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal
	19:00-20:00	Power - Zumba	Gymnastiksaal
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:15	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
	17:00-18:15	Mind - Yoga Slow Flow	Gesundheitsraum

DI	Zeit	Kurs	Ort
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum
	08:45-09:45	Mind - Faszienwring	Gesundheitsraum
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Gesundheitsraum
	16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal
	17:00-17:55	Power - Dance	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Health - Rücken	Gesundheitsraum
	18:00-19:00	Power - Toning	Gymnastiksaal
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum
	20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum

DO	Zeit	Kurs	Ort
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum
	07:30-08:15	Power - XPress	Fechtsaal
	08:45-10:00	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1
	17:00-17:55	Health - Pilates	Gesundheitsraum
	18:00-18:55	Power - Thai Fit	Halle 1
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal
	18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum
	19:00-19:50	Power - Intensiv	Gymnastiksaal
	19:30-20:45	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum

SA	Zeit	Kurs	Ort
	10:30-11:15	Power - Dance	Gymnastiksaal
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Henriette
	11:20-12:05	Power - Toning	Gymnastiksaal
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	18:00-18:55	Health - Vital	Mehrweckraum
	19:15-20:10	Power - Flow	Grundschule WFS
	19:00-20:15	Mind - Yoga Flow	Mehrweckraum
	20:15-21:10	Power - Intervall	Grundschule WFS

DI	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Yoga Flow	Mehrweckraum
	18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Power - Allround	Mehrweckraum
	19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS

MI	Zeit	Kurs	Ort
	09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrweckraum
	18:00-19:00	Power - Fullbody	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Power - Dance	Mehrweckraum

DO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrweckraum
	11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrweckraum
	18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum
	19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum

FR	Zeit	Kurs	Ort
	08:15-09:15	Power - Toning	Mehrweckraum
	09:15-10:00	Power - Cardio	Mehrweckraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	09:30-11:00	Mind - Aerial Yoga (alle 2 Wochen)	Mehrweckraum
	11:30-13:00	Mind - Aerial Yoga (alle 2 Wochen)	Mehrweckraum

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.