

# FERIENPROGRAMM IN DER HÄBERLSTRASSE

Montag, 23.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga (bei Nina)	Gesundheitsraum
17:30-18:45	Mind - Qi Gong (bei Yongxue)	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Power - Toning (bei Erika)	Gymnastiksaal

Freitag, 27.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
17:05-17:50	Power - Hula Hoop (bei Erika)	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Health - Pilates (bei Erika)	Gymnastiksaal

Samstag, 28.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:15	Mind - Jivamukti Yoga (bei Anja)	Gesundheitsraum

Montag, 30.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga (bei Nina)	Gesundheitsraum
17:30-18:45	Mind - Qi Gong (bei Yongxue)	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Power - Toning (bei Erika)	Gymnastiksaal

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 erwartest du 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.

Donnerstag, 02.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga (bei Franzi)	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Power - Toning (bei Erika)	Gymnastiksaal

Freitag, 03.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
17:05-17:50	Power - Hula Hoop (bei Erika)	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Health - Pilates (bei Erika)	Gymnastiksaal
18:15-19:15	Power - Cardio Slide (bei Birgit)	Gesundheitsraum

Samstag, 04.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden (bei Henriette)	Gesundheitsraum
11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden (bei Henriette)	Gesundheitsraum
12:15-13:30	Mind - Fusion (bei Henriette)	Gesundheitsraum

Sonntag, 05.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:15	Mind - Jivamukti (bei Anja)	Gesundheitsraum
17:00-18:15	Mind - Yoga Slow Flow (Anna K.)	Gesundheitsraum
18:30-19:45	Mind - Yang to Ying Yoga (bei Anna K.)	Gesundheitsraum

Montag 06.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
17:30-18:45	Mind - Qi Gong (bei Yongxue)	Gesundheitsraum

# FERIENPROGRAMM IN DER WERDENFELSSTRASSE

Montag, 23.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
19:00-20:10	Mind - Yoga Flow (bei Jasmin)	Mehrzweckraum

Donnerstag, 02.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
18:00-18:55	Mind - Pilates (bei Stefanie)	Mehrzweckraum
19:00-19:55	Power - Toning (Stefanie)	Mehrzweckraum

Montag, 30.12.2024		
Zeit	Kurs	Ort
19:00-20:15	Mind - Yoga Flow (bei Jasmin)	Mehrzweckraum

Montag, 06.01.2025		
Zeit	Kurs	Ort
19:00-20:15	Mind - Yoga Flow (bei Jasmin)	Mehrzweckraum

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.