

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gesundheitsraum
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2
	10:45-11:30	Gold - Kraft	Halle 2
	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 2
	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

	Zeit	Kurs	Ort	DI
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	
	07:30-08:25	Health - Tao Yin	Dojo	
	08:45-09:45	Mind - Faszienwing	Gesundheitsraum	
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	
	16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal	
	17:00-17:55	Power&Mind - HIIT Yoga	Gymnastiksaal	
	17:00-17:55	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum	
	18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum	
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	
	20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	

MI	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:00	Power - Brazilian Jiu Jitsu	Dojo
	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
	20:10-21:10	Power - NIA Dance	Gymnastiksaal

	Zeit	Kurs	Ort	DO
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	
	08:45-10:00	Mind - 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 - Toning	Gymnastiksaal	
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

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

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

SO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
	17:00-18:15	Mind - Yoga Slow Flow	Gesundheitsraum
	18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum

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.

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
	20:15-21:00	Power - Intervall	Grundschule WFS

DI	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Hatha Yoga	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
	11:00-12:00	Power - Brazilian Jiu-Jitsu	Mehrweckraum
	18:00-19:00	Health - Pilates (alle 2 Wochen)	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Power - Toning (alle 2 Wochen)	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Power-Indoor Functional Training (alle 2 Wochen)	Mehrweckraum

DO	Zeit	Kurs	Ort
	07:30-08:25	Health - Tao Yin	Mehrweckraum
	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
	08:30-09:30	Health - Allround	Mehrweckraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	09:30-11:00	Mind - Aerial Yoga*	Mehrweckraum
	11:30-13:00	Mind - Aerial Yoga*	Mehrweckraum

*unregelmäßig

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.