



















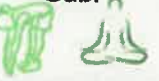










Fitness- und Entspannungsangebote











Montag















Westpark	Halle	Dachstudio	Echternstraße
			08.30-09.50 Vinyasa Yoga Dani 
		09.00-09.45 WSG** Ilona 	
		10.00-10.45 WSG** Ilona 	10.00-11.20 Yin Yoga Dani 
		11.00-11.45 WSG** Ilona 	
			13.00.-13.50 Fit-Mix Rika 
		17.00-17.50 WSG** Dani 	
		18.00-18.50 Yogilates Dani 	18.00-18.50 Zumba Rebecca 
		19.00-19.50 Pilates Dani 	
19.30-20.30 Step Aerobic Iris 	19.30-20.30 Power Intervall Rika 	20.00-21.30 Vinyasa Yoga Dani 	
	20.30-21.30 Cycling Agathe/Imre 		

Dienstag

Rote Wiese	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		08.30-09.30 BBP Gabi 	09.00-09.50 Frauen 60+ Rika 
09.30-10.20 Senioren 60+ Andrea 		09.30-10.30 BBP Gabi 	10.00-10.50 Frauen60+ Rika 
10.30-11.20 Hocker 70+ Andrea 		10.30-11.30 Stretch & Relax Gabi 	
		12.15.-13.05 Yoga Nadine 	
		13.15-14.05 Yin Yoga Nadine 	
15.00-16.00 Senioren 60+ Konstantin 			
17.00-17.50 Functional Dani 		17.00-18.00 Pilates Antje 	
18.00-18.50 Functional Dani 		18.00-19.00 Bodyworkout Antje 	
		19.30-21.00 Vinyasa Yoga Dani 	

Mittwoch

Rote Wiese	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		08.00.-08.50 Vinyasa Yoga Dani 	08.00-09.00 Deep Work Andrea 
		09.00-09.50 WSG** Uschi 	
		16.30-17.20 WSG** Uschi 	16.30-17.20 Latinworkout Rika 
		17.30-18.20 Stabilisation Corinna 	17.30-18.20 Bodyworkout Jenny 
		18.30-19.20 Stabilisation Corinna 	
	19.30-20.20 Energy Dance Corinna 	19.45-21.05 Yin Yoga Nadine 	

Donnerstag			
Rote Wiese	Halle	Dachstudio	Echternstraße
	07.15-08.15 Functional Angie 		
	08.30-09.30 Frauen 60+ Juliane 	08.30-09.50 Stretch Edeltraut	08.30-09.20 Stabilisation Corinna 
		09.00-09.50 Bodyworkout Edeltraut 	09.30-10.20 Frauen 60+ Corinna 
		10.00-11.30 meditatives Yoga Birgit 	10.30-11.30 Energy Dance Corinna 
		12.15-13.00 Rücken-Fit 	
14.30-15.30 Senioren 60+ Andrea 			
		17.00-17.50 Pilates Antje 	
		18.00-18.50 Pilates Antje 	
18.30-19.20 Deep Work Andrea 		19.00-19.50 WSG** Ulrike 	
19.30-20.20 Bike&Body Hardy 			

Freitag	
Dachstudio	Echternstraße
08.00-08.50 Yogilates Dani 	
09.00-10.20 Yogaschlüssel Dani 	09.30-10.20 Senioren 60+ Rika 
10.30-11.20 Fit-Mix mit Baby Dani 	10.30-11.20 Bodyworkout Rika 
16.00-16.50 Stabilisation/ Yogilates* Rika/Nadine	
17.00-17.50 BBP/Yoga* Rika/Nadine	

Sonntag
Westpark bis 13.9.
10.00-11.00 Zumba Rebecca 
11.00-12.00 Surprise

wichtige Info:

- vorherige Anmeldung für alle Angebote ist Pflicht
- Maskenpflicht im gesamten Sportzentrum
- bitte eine eigene Matte mitbringen

-  **Koordination**
-  **Entspannung**
-  **Beweglichkeit**
-  **Kraft**
-  **Herz-Kreislauf**



 **Kurs mit Baby**

* **14 tägiger Wechsel**

** **Sonderbeitrag pro Quartal 15,00€**

