

SCHNUPPER DICH FIT

Vom 19. bis zum 25. August bieten wir Ihnen verschiedene Schnupperkurse an.
Ganz nach dem Motto „Der Weg zur langfristigen Gesundheit“

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN



Anmeldung via WhatsApp
Einfach den QR-Code scannen und eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem Kurs und der Uhrzeit schicken.

Kursübersicht:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag ist Saunetag
9.00 bis 9.45 Uhr Sanfter Rücken Kaminzimmer	9.00 bis 9.45 Uhr Zumba® Gold Kaminzimmer	9.00 bis 9.45 Uhr Good Morning Stretch Kaminzimmer	10.00 bis 10.45 Uhr AOK Rückenpower Treffpunkt GZ	9.00 bis 9.45 Uhr Fatburner Walk Treffpunkt Eishalle	11.00 bis 13.00 Uhr Zumba® Party Treffpunkt Eishalle <i>Einlass ab 10.00 Uhr</i>	11.00 bis 12.30 Uhr Good Morning Yoga Treffpunkt GZ
10.00 bis 10.45 Uhr Walk and Talk Treffpunkt Eishalle	10.00 bis 10.45 Uhr Stuhlyoga Kaminzimmer	10.00 bis 10.45 Uhr Aquafit Treffpunkt GZ	11.00 bis 11.45 Uhr AOK Aquafit Treffpunkt GZ	10.00 bis 10.45 Uhr Mobility and Stretch Kaminzimmer	10.00 bis 17.00 Uhr Wischlinger Hausmesse In der Eishalle Das erwartet Sie Laufanalysen, Schlafanalysen, Zahnärztin, Orthopädie-Schuhtechniker, Fightlounge, ...	10.00 bis 18.00 Uhr Wischlinger Auszeit Im Saunabereich Das erwartet Sie Besondere Aufgüsse, Peelings, Schlafanalyse, Klangschalen-Aufguss, Traumreise etc.
11.00 bis 11.45 Uhr Beckenbodenkurs Treffpunkt GZ	11.00 bis 11.45 Uhr Aqua Zumba® Treffpunkt GZ	11.00 bis 11.45 Uhr AOK Nordic Walking Treffpunkt Eishalle	12.00 bis 17.00 Uhr AOK Kursprogramm Solebad			
11.00 bis 12:30 Uhr Fight Lounge Selbstverteidigung*/ Gewaltprävention	11.00 bis 12:30 Uhr Fight Lounge Selbstverteidigung*/ Gewaltprävention		16.00 bis 17:30 Uhr Fight Lounge Selbstverteidigung*/ Gewaltprävention	15.00 bis 15:45 Uhr Balance Schulung Treffpunkt Eishalle		
15.20 bis 16:00 Uhr Salz und Klang Salzgrotte	15.20 bis 16:00 Uhr Salz und Klang Salzgrotte	16.00 bis 16.45 Uhr Kinderyoga Treffpunkt Eishalle	17.00 bis 17:45 Uhr Fit Mix Treffpunkt Eishalle	15.20 bis 16:00 Uhr Salz und Klang Salzgrotte	16.30 bis 17.45 Uhr Aqua Zumba® Treffpunkt GZ	16.30 bis 18.00 Uhr Yin-Yoga und Klangschalen Kaminzimmer
17.30 bis 18.30 Uhr Strong Nation® Treffpunkt Eishalle	18.30 bis 20.00 Uhr Yoga und Klang Entspannung Kaminzimmer	17.00 bis 17.45 Uhr Fatburner Walk Treffpunkt Eishalle	18.30 bis 20.00 Uhr Yoga und Klang Entspannung Kaminzimmer	16.00 bis 16:45 Uhr Lauf ABC Treffpunkt Eishalle		
18.30 bis 19.00 Uhr Mobility Treffpunkt Eishalle		16.00 bis 16.45 Uhr (4-6 Jahre) 17.00 bis 17.45 Uhr (7-12 Jahre) Kinderyoga Treffpunkt Eishalle				
19.30 bis 20.15 Uhr Aqua Zumba® Treffpunkt GZ		18.00 bis 18.45 Uhr Zumba® Treffpunkt Eishalle				
19.30 bis 20.15 Uhr Zirkeltraining Treffpunkt GZ		19.30 bis 20.15 Uhr Zirkeltraining Treffpunkt Eishalle				

WICHTIG:

Bitte bringen Sie sich für jeden Kurs etwas zu trinken und nach Möglichkeit auch eine Matte für die Kurse wie z. B. Yoga, Sanfter Rücken, Beckenbodenkurs etc. mit.

