

# KURSPLAN

Wichtige Information: An Feiertagen finden keine Kurse statt.  
Bring bitte gerne deine eigene Matte, etwas zu Trinken und Wohlfühlkleidung/Decke mit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 bis 9.45 Uhr <b>Happy Rücken</b> Kursraum		09.00 bis 09.45 Uhr <b>Mobility &amp; Stretch</b> Kursraum		10.00 bis 10.45 Uhr <b>Aqua Fit</b> Treffpunkt GZ
11.00 bis 11.45 Uhr <b>Aqua Fit</b> Treffpunkt GZ		12.00 bis 12.45 Uhr <b>Fit auf dem Stuhl</b> Kursraum		
	17.30 bis 18.15 Uhr <b>Salz &amp; Klang</b> *1 Treffpunkt GZ		17.00 bis 17.45 Uhr <b>Happy Rücken</b> Kursraum	14.00 bis 14.45 Uhr <b>Fatburn Walk</b> Treffpunkt GZ
18.30 bis 19.30 Uhr <b>Zumba</b> ® Treffpunkt GZ			18.00 bis 18.45 Uhr <b>Aqua Fit</b> Treffpunkt GZ	15.00 bis 15.45 Uhr <b>Breath &amp; Progressive Muskelentspannung</b> Kursraum
19.45 bis 20.30 Uhr <b>Aqua Zumba</b> ® Treffpunkt GZ	18.45 bis 19.30 Uhr <b>Salz &amp; Klang</b> *1 Treffpunkt GZ			16.30 bis 17.30 Uhr <b>Kinderyoga</b> *2 (4-6 Jahre) Kursraum
	19.00 bis 19.45 Uhr <b>Aqua Fit</b> Treffpunkt GZ	19.00 bis 19.45 Uhr <b>Happy Rücken</b> Kursraum	19.30 bis 20.30 Uhr <b>Sanfter Stretch &amp; Klangentspannung</b> Kursraum	17.30 bis 18.30 Uhr <b>Kinderyoga</b> *2 (7-11 Jahre) Kursraum

**JETZT  
EINE 10ER-KARTE  
HOLEN ODER  
EIN ABO  
ABSCHLIESSEN**

