


Kursplan JULI 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
<p>9:00 - 10:00 TOTAL BODY ☺ Sabine</p> <p>10:00 - 11:00 ☺ Faszienstretch ohne Entspannung mit BECKENBODEN-Training Sabine</p> <p>11:15 - 11:45 WASSERGYMNASTIK* ☺</p> <p>11:45 - 12.15 WASSERGYMNASTIK* ☺ Ronja</p> <p>11:15 - 12:00 TAI-CHI/QI GONG ☺ Irene</p> <p>17:45-18:30 ☺ SoftCARDIO-PILATES Total Body Workout (auch für Männer) Martina</p> <p>18:30 - 19:30 ZANDUNGA LOW-IMPACT ☺ Martina</p> <p>19:30 - 20:30 WIRBELSÄULEN – GYMNASTIK ☺ Mit Zusatzgeräten Martina</p>	<p>9:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN-TRAINING FÜR ANFÄNGER /OHNE BODENÜBUNGEN ☺ Karola</p> <p>10:15 - 10:45 Wassergymnastik* Für Anfänger ☺ Karola</p> <p>18.15-19.15 MIXEDFIT (DYNAMISCHES FASZIENTRAINING NACH RHYTHMISCHER MUSIK) ☺ Sandra</p> <p>19:15 -20:15 INDOORCYCLING ☺ Martina (bei schönem Wetter auf der Terrasse) Sabine macht Sommerpause und kommt im Herbst wieder zurück!</p>	<p>9:15 - 10:15 WIRBELSÄULEN-TRAINING ☺ Karola</p> <p>10:30 - 11:00 ☺ Wassergymnastik* Karola</p> <p>17.00 - 18.00 LINE-DANCE Christl</p> <p>18.00-19.00 Line-Dance Christl</p> <p>19:00 - 20.00 LINE-DANCE ANFÄNGER Christl</p>	<p>09:00 - 10:00 ☺ LANGHANTEL-GRUPPENTRAINING Sabine</p> <p>10.10 - 11:10 ☺ Rückenkräftigung/ Fasziendehnung mit Yogaelemente Sabine</p> <p>16:30-19:30 LINE-DANCE</p> <p>19:30 - 20:30 ☺ RÜCKENKRÄFTIGUNG + FASZIENDEHNUNG MIT YOGAELEMENTE Regina</p>	<p>10:00- 10:45 Fit von Kopf bis Fuss /ohne Bodenübungen ☺ Ronja</p> <p>11:00 - 11:30 WASSERGYMNASTIK* ☺ Ronja</p> <p>11.30 - 12:00 WASSERGYMNASTIK* ☺ Ronja</p> <p>17:30 - 18:30 ☺ RÜCKENKRÄFTIGUNG + FASZIENDEHNUNG MIT YOGAELEMENTE Regina</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #d3d3d3; padding: 5px;">SONNTAG</p> <p>Spezialworkshops siehe Aushang!!</p> <p><u>An Feiertagen finden keine Gymnastikkurse statt.</u></p> <p>ZEICHENERKLÄRUNG ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau ★ = für Fortgeschrittene</p> <p><u>* Bei weniger als 3 Teilnehmer fallen die Kurse aus</u></p> <p>Stand 23.07.2020</p>	<p><u>ÖFFNUNGSZEITEN bis 03. Mai 2020</u> Mo, Mi, Do 9:00-23:00 Di, Fr 8:00-23:00 Samstag 14:00-22:00 Sonn- & Feiertag 9:00-21:00</p> <p><u>ÖFFNUNGSZEITEN ab 04. Mai bis 20. Sept. 2020</u> Mo, Mi, Do 9:00-22:00 Di, Fr 8:00-22:00 Samstag 14:00-20:00 Sonn- & Feiertag 9:00-19:00</p> <p>Saunaland ab 09.00 Uhr geöffnet</p> <p>* Wassergymnastik 30 min. € 5,- (im Thermeneintritt enthalten) Pro Kurs 6 Personen</p> <p>Tel.:0991/998060 Fax:0991/9980630</p> <div style="text-align: center;">  <p>SPORTkontakt</p> </div>