

Finde heraus, was gut für dich ist

IN DEINEM SOMMERFERIENSSPORTKURS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Intensiv-Schwimmkurs ab 5 Jahren Montag, 11. bis Freitag, 22. August ➤ 16-17.00 Uhr Nr. 496 & 498 ➤ 17-18.00 Uhr Nr. 497 & 499 Fitness Workout ➤ 16.45-17.45 Uhr Nr. 183 Yoga für den Rücken ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 187 Aroha © ➤ 19.30-20.30 Uhr Nr. 186 Nordic Walking für Fortgeschrittene ➤ 14.30-16.00 Uhr Nr. 155	Aktive Gymnastik für Männer & Frauen 75 plus! ➤ 9.00-10.00 Uhr Nr. 188 Fitnessmix am Morgen ➤ 10.00-11.00 Uhr Nr. 189 Hatha Yoga (mit und ohne Vorkenntnisse) ➤ 17.00-18.00 Uhr Nr. 190 Rückenfitness ➤ 18.00-19.00 Uhr Nr. 191 Nordic Walking ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 192 Laufen richtig lernen ➤ 18.45-19.45 Uhr Nr. 162	Faszien Training ➤ 8.45-9.45 Uhr Nr. 193 Rückenfitness ➤ 9.45-10.45 Uhr Nr. 194 Zumba® ➤ 17.00-18.00 Uhr Nr. 199 Pilates & Rückenfitness ➤ 18.00-19.00 Uhr Nr. 195 Salsa Cubana für Anfänger ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 196 Fitness Mix ➤ 19.30-20.30 Uhr Nr. 197	Laufen für Fortgeschrittene ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 198	Langhantel ➤ 17.30-18.30 Uhr Nr. 184 Power Fitness ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 185
				Samstag
				Tennis ➤ 9.00-10.00 Uhr Nr. 144

- Indoor
- Outdoor



Information & Anmeldung unter 0521 52515-10 oder www.sportbund-kurse.de

SPORTBUND
BIELEFELD

