

# Finde heraus, was gut für dich ist

## IN DEINEM SOMMERFERIENSSPORTKURS

| Montag                                                                                                                                                                                                                                                          | Dienstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mittwoch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Donnerstag                                                         | Freitag                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fitness Workout</b><br>➤ 16.45-17.45 Uhr<br>Nr. 183<br><br><b>Yoga für den Rücken</b><br>➤ 18.30-19.30 Uhr<br>Nr. 187<br><br><b>Aroha ©</b><br>➤ 19.30-20.30 Uhr<br>Nr.186<br><br><b>Nordic Walking für Fortgeschrittene</b><br>➤ 14.30-16.00 Uhr<br>Nr. 155 | <b>Aktive Gymnastik für Männer &amp; Frauen 75 plus!</b><br>➤ 9.00-10.00 Uhr<br>Nr. 188<br><br><b>Fitnessmix am Morgen</b><br>➤ 10.00-11.00 Uhr<br>Nr. 189<br><br><b>Hatha Yoga (mit und ohne Vorkenntnisse)</b><br>➤ 17.00-18.00 Uhr<br>Nr. 190<br><br><b>Rückenfitness</b><br>➤ 18.00-19.00 Uhr<br>Nr. 191<br><br><b>Nordic Walking</b><br>➤ 18.00-19.00 Uhr<br>Nr. 192 | <b>Faszien Training</b><br>➤ 8.45-9.45 Uhr<br>Nr. 193<br><br><b>Rückenfitness</b><br>➤ 9.45-10.45 Uhr<br>Nr. 194<br><br><b>Pilates &amp; Rückenfitness</b><br>➤ 18.00-19.00 Uhr<br>Nr. 195<br><br><b>Salsa Cubana für Anfänger</b><br>➤ 18.30-19.30 Uhr<br>Nr. 196<br><br><b>Fitness Mix</b><br>➤ 19.30-20.30 Uhr<br>Nr. 197 | <b>Laufen für Fortgeschrittene</b><br>➤ 18.30-19.30 Uhr<br>Nr. 198 | <b>Langhantel</b><br>➤ 17.30-18.30 Uhr<br>Nr. 184<br><br><b>Power Fitness</b><br>➤ 18.30-19.30 Uhr<br>Nr. 185 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    | Samstag                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    | <b>Tennis</b><br>➤ 9.00-10.00 Uhr<br>Nr. 144                                                                  |

- Indoor
- Outdoor

Information & Anmeldung unter 0521 52515-10 oder [www.sportbund-kurse.de](http://www.sportbund-kurse.de)

