

Alle Termine auf einen Blick

Mo 29.06.	Di 30.06.	Mi 01.07.	Do 02.07.	Fr 03.07.
08:00–09:00 KAHA®	09:00–10:30 Entspannungs- technik	07:30–08:30 Frühstart		
09:00–10:00 Autogenes Training	10:30–11:30 Rücken aktiv	09:00–10:00 Pilates	10:00–11:30 Fit & Gesund	
12:30–13:30 Schwimm- vergnügen			11:00–12:30 Qi Gong	
16:30–17:30 brain & body fit	17:00–18:00 Zumba® Gold	17:00–18:00 Fitness start up	16:00–17:00 Tabata	17:00–18:00 Intervall Aus- dauer/Kraft
18:00–19:30 Hatha Yoga	18:00–19:00 Atem- entspannung	18:15–19:15 Laufen leicht gemacht	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	18:00–19:00 Faszienyoga
19:00–20:30 Tennis testen	19:00–20:00 Bodystyling	19:45–20:45 Vinyasa Yoga	18:00–19:00 Progr. Muskel- entspannung	
			19:15–20:30 Body aktiv	

Mo 06.07.	Di 07.07.	Mi 08.07.	Do 09.07.	Fr 10.07.
08:00–09:00 KAHA®	08:00–09:00 Qi Gong			
09:00–10:00 Autogenes Training	09:00–10:30 Entspannungs- technik	10:00–11:30 Leicht- athletikSpaß	10:00–11:30 Fit & Gesund	
11:15–12:00 Aqua Jogging	10:30–11:30 Rücken aktiv			
			15:00–16:30 SUP	
16:30–17:30 brain & body fit	17:00–18:00 Zumba® Fitness	17:00–18:00 Fitness start up	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:00–18:00 Intervall Aus- dauer/Kraft
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Achtsamkeit	18:15–19:15 Laufen leicht gemacht	18:00–19:30 Fitness Individuell	18:00–19:00 Faszienyoga
19:00–20:30 Tennis testen	19:00–20:00 Vinyasa Yoga	19:00–20:00 Zumba®meets Bellydance	19:30–20:45 Body aktiv	

Mo 13.07.	Di 14.07.	Mi 15.07.	Do 16.07.	Fr 17.07.
07:00–08:00 Qi Gong	09:30–10:30 Rücken aktiv	9:00–10:00 BOP	10:00–11:30 Fit & Gesund	
08:00–09:00 KAHA®	11:00–12:30 Kanu Sechs- Seen-Platte	11:15–12:00 Aquajogging		
16:30–17:30 brain & body fit	17:00–18:00 Zumba® Gold	17:00–18:00 Fitness start up	15:00–17:00 Jogg & SUP	17:00–18:00 Intervall Aus- dauer/Kraft
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Smovey Walking	18:15–19:15 Laufen leicht gemacht		18:00–19:00 Faszienyoga
19:00–20:00 Highlife	19:00–20:00 Vinyasa Yoga	19:00–20:00 Zumba® Fitness	18:00–19:30 Fitness Indivi- duell outdoor	
19:00–20:30 Tennis testen				

Mo 20.07.	Di 21.07.	Mi 22.07.	Do 23.07.	Fr 24.07.
09:30–10:30 Functional Fitness		09:00–10:00 BOP	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
11:15–12:00 Aqua Jogging		10:00–11:00 Walking		
16:30–17:30 brain & body fit	16:00–17:00 Schwimm- vergnügen		17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
17:00–18:00 Smovey Walking		18:15–19:15 Laufen leicht gemacht	18:00–19:00 step & Style	17:00–18:00 Zumba® Fitness
19:00–20:30 Tennis testen	18:00–19:00 Nordic Walking		19:00–20:30 Leicht- athletikSpaß	18:00–18:30 Zumba® Strong

Rot hinterlegt:

Outdoor-Angebote, Treffpunkt SSB Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

Blau hinterlegt:

Aqua-Angebote

Mo 27.07.	Di 28.07.	Mi 29.07.	Do 30.07.	Fr 31.07.
09:30–10:30 Functional Fitness		09:00–10:00 BOP	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
11:15–12:00 Aqua Jogging				
16:30–17:30 Pilates & more	15:00–16:30 Kanu Parallel- kanal	17:00–18:00 Fitness start up	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
	17:00–18:00 Zumba® Fitness	18:15–19:15 Laufen leicht gemacht		
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Bodystyling	19:00–20:00 Zumba®meets Bellydance	18:00–19:30 Fitness Individuell	17:00–18:00 Zumba® Fitness
19:00–20:30 Tennis testen	19:30–20:30 Vinyasa Yoga			

Mo 03.08.	Di 04.08.	Mi 05.08.	Do 06.08.	Fr 07.08.
	09:00–10:00 Functional Fitness	09:00–10:00 Pilates	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
16:30–17:30 Pilates & more	16:30–18:00 Roll & Relax	17:00–18:00 Aktiv vorbeugen	16:00–17:00 Tabata	
	18:00–19:00 Bodystyling	18:15–19:15 Laufen leicht gemacht	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:00–18:00 Zumba® Fitness
17:45–18:45 Fitness start up	20:00–21:00 Schwimm- vergnügen	19:00–20:00 Zumba® Fitness	18:00–19:00 step & Style	18:00–18:30 Zumba® Strong
19:00–20:30 Tennis testen				
			19:30–21:00 Qi Gong	

Mo 10.08.				
11:00–12:30 F B I	16:30–17:30 Pilates & more	17:30–18:30 Highlife	19:00–20:30 Tennis testen	