

AKTUELLE ANGEBOTE STAND 01.10.2023

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	18:00-18:55	Health - Vital	Mehrzweckraum
	19:15-20:10	Power - Flow	Grundschule WFS
	19:00-20:15	Mind - Yoga	Mehrzweckraum
	20:15-21:10	Power - Intervall	Grundschule WFS

DI	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Yoga Flow	Mehrzweckraum
	18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrzweckraum
	19:00-20:00	Power - Allround	Mehrzweckraum
	19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS

MI	Zeit	Kurs	Ort
	18:00-19:00	Power - Fullbody	Mehrzweckraum
	19:00-20:00	Power - Dance	Mehrzweckraum

DO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrzweckraum
	11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrzweckraum
	18:00-19:15	Mind - Yin Yoga	Mehrzweckraum
	19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrzweckraum

FR	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-08:45	Power - Toning	Mehrzweckraum
	08:45-09:30	Power - Cardio	Mehrzweckraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	09:30-11:00	Mind - Aerial Yoga (alle 2 Wochen)	Mehrzweckraum
	11:30-13:00	Mind - Aerial Yoga (alle 2 Wochen)	Mehrzweckraum

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.