

Kursprogramm ab September 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 08:50	Sling-Training 09:00 - 09:50	Yoga 09:00 - 09:50				
	Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:50			Mutter-Kind Turnen 09:30 - 10:20			HIIT-Training Tabata Freeletics 10:00 - 10:50
Nachmittag					Turnzwerge 14:30 - 15:20		
					Turnmäuse 15:30 - 16:20		
	Yoga für Frauen 17:15 - 18:05				Kinderturnen 16:30 - 17:20		
Abend	Yoga für Männer/Frauen 18:15 - 19:05	Fitness-Gymnastik 18:00 - 18:50	Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 18:50		Indoor Cycling 17:45 - 18:35		
	Fitness-Gymnastik 19:15 - 20:05	Fitness-Gymnastik 19:00 - 19:50	Zumba 19:00 - 19:50	Beckenboden Gymnastik 19:00 - 19:50	Sling-Training 19:00 - 19:50		
	Indoor Cycling 20:15 - 21:05	Step-Gym-Mix 20:00 - 20:50	Indoor Cycling 20:00 - 20:50	Qi-Gong 20:00 - 20:50			

Kursinfos und Anmeldungen: Lydia Meyer Tel: 09181 2705747

SVS Homepage: www.sv-seligenporten.de