

## Kursprogramm ab April 2019

<u>Zeit</u>	<u>Sonntag</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
09.00 Uhr - 10.00 Uhr		Wirbelsäulen- gymnastik 08:00 - 09:00	Sling - Training	Yoga	Mutter-Kind Turnen 09:30 - 10:15	
10.00 Uhr- 11.00 Uhr	HIIT-Training Tabata Free- letics Workout	Wirbelsäulen- gymnastik 09:00 - 10.00				
15.00 Uhr - 16.00 Uhr						14:30 - 15:30 Turnzwerge
16.00 Uhr - 17.00 Uhr						15:30 - 16:30 Turnmäuse
17.00 Uhr - 18.00 Uhr		17:30 -18:30 Yoga				16:30 - 17:30 Kinderturnen
18.00 Uhr - 19.00 Uhr		18:30 - 19:30 Yoga	Fitness- Gymnastik	Wirbelsäulen- gymnastik		Sling - Training
19.00 Uhr - 20.00 Uhr			Fitness- Gymnastik	Zumba		
20.00 Uhr - 21.00 Uhr			Step - Gym - Mix	Fitness Möning	Qi-Gong	
				<b>Kursinfos und Anmeldungen bei</b>	Lydia Meyer Tel: 1442	<b>SVS Homepage</b> <a href="http://sv-seligenporten.de">sv-seligenporten.de</a>





