

# ERSATZKURSE SOSE2021



| MONTAG                                 | DIENSTAG                                   | MITTWOCH   | DONNERSTAG                                      | FREITAG                                       |
|--|--|--|---|---|
| Qi Gong<br>11.55 – 12.25 Uhr           | Rückenfitness*<br>8.00 – 8.30 Uhr          | Yoga (ab 5.5.)<br>8.30 – 10.00                     | Pilates<br>10.00 – 10.30                        | Stretch, Flex & Release*<br>08.30 – 09.45     |
| PEX<br>12.45 – 13.00                   | Calisthenics<br>17.00 – 18.30              | PEX<br>13.45 – 14.00                               | PEX<br>10.45 – 11.00                            | HIIT<br>17.00 – 18.00                         |
| Achtsamkeit<br>13.30 – 14.00           | Zumba<br>18.00 – 19.00                     | HIIT (ab 5.5.)<br>17.00 – 18.00                    | HYROX<br>17.15 – 18.15                          | Boxtraining (ab 30.4.)<br>17.15 – 18.15       |
| PMR/Entspannung*<br>16.45 – 17.45      | Meditation*<br>18.00 – 20.00               | Salsa<br>17.30 – 18.30                             | Orientalischer Tanz (ab 29.4.)<br>18.15 – 19.15 | Chinesischer Tanz (ab 30.4.)<br>18.30 – 20.00 |
| Salsa für Anfänger<br>17.00 – 18.00    | Shaolin Wing – Chun Chuan<br>18.30 – 19.30 | Hula Hoop (zweiwöchig, ab 5.5.)<br>17.30 – 18.30   | Yoga (ab 29.4.)<br>18.45 – 20.15                | Power Gym (ab 30.4.)<br>18.15 – 19.45         |
| Muay Thai (ab 3.5.)<br>17.00 – 18.30   |  | Full Body Workout<br>18.00 – 19.00                 | Forro (ab 29.4.)<br>20.00 – 21.30               | Kick-Boxen (ab 7.5.)<br>19.30 – 20.30         |
| Pilates<br>18.00 – 18.30               |  | Yoga (ab 5.5.)<br>18.15 – 19.30                    | K-Pop (ab 29.4.)<br>20.15 – 21.15               | K-Pop<br>20.15 – 21.45                        |
| Improvisationstheater<br>18.30 – 20.30 |  | Vinyasa Yoga (ab 5.5.)<br>18.00 – 19.30            |   |   |
| Salsa für Mittelstufe<br>18.15 – 19.15 |  | Zumba<br>18.30 – 19.30                             |   |   |
| (Aus-)Power Workout<br>19.00 – 20.00   |  | Ballett (ab 28.4.)<br>19.00 – 20.30                |   |   |
| Rue da Casino<br>19.30 – 20.30         |  | Zouk (ab 28.4.)<br>19.45 – 21.15                   |   |   |
|  |  | Stretch, Flex & Faszien (ab 5.5.)<br>19.45 – 20.45 |   |   |

**LEGENDE**

Blau hinterlegt: Ersatzkurse für ausgefallene Präsenzkurse

Alle anderen: Kurse der Sportscard SoSe2021

\* ggf. abweichende Kurslaufzeit – bitte Kursbeschreibung beachten

