

KURSPLAN SPORTSCARD _ SOSE2021

12.4. - 19.7.2021



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Rückenfitness* 8.00 – 8.30 Uhr			Stretch, Flex & Release* 08.30 – 09.45
Qi Gong 11.55 – 12.25 Uhr			Pilates 10.00 – 10.30	
PEX 12.45 – 13.00			PEX 10.45 – 11.00	
Achtsamkeit 13.30 – 14.00		PEX 13.45 – 14.00		
PMR/Entspannung* 16.45 – 17.45		Salsa 17.30 – 18.30	HYROX 17.15 – 18.15	HIIT 17.00 – 18.00
Pilates 18.00 – 18.30	Zumba 18.00 – 19.00	Full Body Workout 18.00 – 19.00		
Improvisationstheater 18.30 – 20.00	Meditation* 18.00 – 20.00	Zumba 18.30 – 19.30		
(Aus-)Power Workout 19.00 – 20.00	Shaolin Wing – Chun Chuan 18.30 – 19.30			K-Pop 20.15 – 21.45

* ggf. Abweichende Kurslaufzeit – bitte Kursbeschreibung beachten
Stand 19.04.2021, Änderungen vorbehalten

Projektpartner

