

VORLÄUFIGES

KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 13.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00	<i>Studio</i> 9.00 – 12.00
MFR 8.30h Rückenfitness	MFR 8.15h Taijiquan	MFR 9.00h Rückenfitness	MFR 8.30h Body Balance	8.00 - 8.45h <i>Early Birds</i> Rückenfitness light ONLINE*	MFR 9.00h Pilates
				MFR 8.30h Fit ab 50	
MFR 9.30h Faszien- Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		B 8.30h Pilates	MFR 11.00h Yoga inklusiv
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene		B 9.30h Pilates	
				MFR 10.30h Zumba®	
<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 21.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 9.00 – 13.00
16.00h Neu! Lauftraining für Fortgeschrittene					
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit & Aktiv ab 50/60 Ab 23.06.	MFR 16.45h Hatha Yoga	MFR 15.45h Zumba®	
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness		B 16.00h Neu! Sanftes Ganz- körpertraining	MFR 16.45h ThaiBo & Core- Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics		18.30h Walking	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Full Body Workout	
B 18.00h Pilates	B 18.30h Dynamic Yoga			INFOBOX Bitte buche deinen Kurs/deine Kurse über unser Buchungstool: booking.blau-weiss-aasee.de . Sollte ein Kurs nicht stattfinden, wird er dir dort nicht angezeigt. Weiterhin gelten die Verhaltens- und Hygiene Regeln.	
GvC 18.00h Zumba					
18.15h Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates	MFR 19.00h Full Body Workout		
MFR 18.30h Rückenfitness	19.00h Functional Outdoor- Training Neu!	MFR 20.30h Zumba®			
MFR 19.30h Funktionelles Training				*ONLINE-Angebot mit Dirk Zugangsdaten unter gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de	

G – Gruppenraum **MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum

– **Walking** – Treffpunkt vor dem Haus – **GvC** – Gottfried-von-Cappenberg-Schule

SV BLAUWEISS
AASEE