

KURSPROGRAMM

SV BLAUWEISS
AASEE

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 Rücken-/ Beckenboden- Training	B 8.30h Pilates	MFR 9.00h Pilates
				MFR 8.30h Fit ab 50	
MFR 9.30h Faszien -Fitness		B 09.30h Yoga am Morgen		B 9.30h Pilates	MFR 11.00h Yoga inklusiv
MFR 10.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 10.00h Tanzen für Junggebliebene		MFR 9.30h Fit ab 50	
				MFR 10.30h Zumba®	
<i>Studio</i> 15.00 – 18.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 - 20.00	<i>Studio</i> 17.00 – 21.00	<i>Studio</i> 15.00 – 19.00	Sonntag 9.00 – 13.00
G 17.00h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 16.00h Zumba®	MFR 17.30h Fit & Aktiv ab 50/60		MFR 15.45h Zumba®	
MFR 17.00h Rückenfitness	MFR 17.00h Rückenfitness	B 17.30h Yoga Flow Basics	B 16.00h Sanftes Ganz- körpertraining	MFR 16.45h ThaiBo & Core- Workout	
G 18.00h Vinyasa Yoga Basics		18.30h 💡 LAUFTREFF Walking mit Handgeräten	G 17.00h Yoga für Jeder-Mensch	MFR 17.45h Full Body Workout	
B 18.00h Pilates	B 18.30h Dynamic Yoga		MFR 17.00h Rückenfitness	INFOBOX Kursbuchungen online: booking.blau-weiss-aasee.de . Sollte ein Kurs nicht stattfinden, wird er dir dort nicht angezeigt. Es gilt ab 13.01.2022 <ul style="list-style-type: none"> • 2G für Geboosterte • 2G+ für 2-fach Geimpfte • FFP2/ medizinische Maske auf den Verkehrswegen • Keinen Zutritt bei Erkältungssymptomen 	
GvC 18.00h Zumba		MFR 18.30h Yoga Flow für Fortgeschrittene	MFR 18.00h Rückenfitness		
18.15h 💡 Walking	MFR 19.00h Step Aerobic	MFR 19.30h Pilates	MFR 19.00h Funktionelles Training		
MFR 18.30h Rückenfitness	19.00h 💡 Functional	GvC 20.00h Step & Shape			
MFR 19.30h Funktionelles Training	Outdoor- Training	MFR 20.30h Zumba®			

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

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

KONTAKT: ☎ (0251-) 53 08 99 66 📧 gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de