

MONTAG

09:15 - 10:00 Uhr

Aqua-Fitness*

Ittner, Sonja
29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.
Feucht, Freibad

17:00 - 18:00 Uhr

QiGong im Freien

Janssen, Eva
05.08., 12.08., 19.08., 26.08.
Altdorf, Rosenau

18:00 - 19:00 Uhr

Bauch, Beine, Po im Freien

Schmidt, Tina
05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09.
Feucht, Hartplatz W.-Baum-Turnhalle

18:00 - 20:00 Uhr

Nordic Walking

Maderer, Gabriele
05.08., 12.08., 09.09.
Altdorf, Parkplatz Sophienquelle

18:30 - 19:15 Uhr

Aqua-Fitness*

Reimann, Yvonne
01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
05.08., 12.08., 19.08., 26.08.
Feucht, Freibad

19:00 - 20:00 Uhr

Tai Bo im Freien

Schmidt, Tina
05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09.
Feucht, Hartplatz W.-Baum-Turnhalle

19:00 - 20:00 Uhr

Zumba®

Grünbauer, Anna
29.07., 05.08., 26.08., 02.09.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

DIENSTAG

08:30 - 09:30 Uhr

Faszien-Stretch-Relax

Schwarz-Müller, Marion
30.07., 06.08., 13.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

18:00 - 18:45 Uhr

Aqua-Fitness*

Ittner, Sonja
16.07., 23.07., 30.07.,
06.08., 13.08., 20.08.
Feucht, Freibad

18:00 - 19:00 Uhr

Bodystyle

Widmann, Astrid
30.07., 06.08., 13.08., 20.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

18:30 - 19:30 Uhr

smovey® FIT Walk**

Maier, Sonja
06.08., 13.08., 20.08.
Feucht, Parkplatz Tennishalle

19:00 - 20:00 Uhr

Pilates

Widmann, Astrid
30.07., 06.08., 13.08., 20.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

MITTWOCH

08:30 - 09:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Schwarz-Müller, Marion
31.07., 07.08., 14.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

09:15 - 10:00 Uhr

Aqua-Fitness*

Ittner, Sonja
17.07., 24.07., 31.07.,
07.08., 14.08., 21.08.
Feucht, Freibad

15:30 - 17:00 Uhr

Jonglieren

Komischke, Ralf „Pancho“
31.07.
Altdorf, Rosenau

18:30 - 19:15 Uhr

Aqua-Fitness*

Schmidt, Tina
31.07., 07.08., 21.08., 28.08., 04.09.
Feucht, Freibad

DONNERSTAG

08:30 - 09:30 Uhr

Rücken Power

Schwarz-Müller, Marion
01.08., 08.08., 15.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

09:30 - 10:30 Uhr

Rücken und Stretch

Schwarz-Müller, Marion
01.08., 08.08., 15.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

10:30 - 11:30 Uhr

QiGong im Freien

Sauer, Barbara
01.08., 08.08., 15.08.,
22.08., 29.08., 05.09.
Altdorf, Rosenau

18:00 - 19:00 Uhr

Pilates mit Faszientraining

Feistauer, Margot
01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

18:30 - 20:00 Uhr

achtsames Gehen mit QiGong Stäben**

Maderer, Gabriele
08.08., 15.08., 05.09.
Altdorf, Parkplatz Sophienquelle

19:00 - 20:00 Uhr

Dance-Mix zum Feierabend

Feistauer, Margot
01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

FREITAG

09:30 - 10:30 Uhr

Core Workout - Starke Mitte: Bauch- und Rückentraining

Koch, Nicola
02.08., 09.08., 23.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

SAMSTAG

08:30 - 09:30 Uhr

Power Fit im Freien

Schmidt, Tina
03.08., 10.08., 24.08., 31.08.
Feucht, Hartplatz W.-Baum-Turnhalle

09:30 - 11:00 Uhr

AFROYOGA® - Workshop

Camara, Monika Adele
03.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

11:15 - 12:45 Uhr

African Roots - Workshop

Camara, Monika Adele
03.08.
Altdorf, vhs-Gymnastikraum

Alle Kurse, ein Preis!
35,- EUR
Einstieg jederzeit
möglich!

Weitere Infos zu
allen Kursen:
www.vhs-schwarzachtal.de