

Plan · Samstag, 07.09.19 · ab 9.15 Uhr · Sporthalle „Eichenweg“ in Bernburg

Einfach Deine Kurse auswählen und die roten Kursnummern auf der Anmeldung eintragen!



Zeit	Sporthalle „Eichenweg“ Eichenweg (hinter Kaufland)				Sporthalle TV Askania Heinrich-Rau Str.10	Sporthalle Krummacher Ring 45	Zeit
	Mattenraum	Box-Raum	Feld 1	Feld 2		Feld 1	
9.45	Anmeldung und gemeinsame Eröffnung in der Sporthalle „Eichenweg“						9.15 - 9.45
10.45	Yoga 1 (Sandra Berghoff) 10-A	Selbstverteidigung (Kito Venancio) 05-A	Jumping Fitness (Nicole Halfpap) 01-A	Tanzen 1 & WSG für Ältere (Gudrun Steinbach) 13-A	Arbeit mit Tüchern (Kirsten Niebuhr) 11-A	Step (Nadine Hübert und Simone Buchwald) 02-A	10.00 - 10.45
11.50	Yoga 2 (Sandra Berghoff) 10-B	Selbstverteidigung (Kito Venancio) 05-B	Jumping Fitness (Nicole Halfpap) 01-B	Tanzen 1 & WSG für Ältere (Gudrun Steinbach) 13-B	Meditation und Entspannung (Kirsten Niebuhr) 08-B	Zumba (Carolin Osterwald und Nataliya Siebert) 04-B	11.05 - 11.50
12.30	Mittagspause						11.50 - 12.30
13.15	Yoga für Ältere (Gudrun Steinbach) 15-C	Happy Swing Walk Smovey outdoor (Silvia Engert) 09-C	Jumping Fitness (Nicole Halfpap) 01-C	Pilates (Kito Venancio) 07-C	Brasilis (Annett Elbe) 06-C	Step (Nadine Hübert und Simone Buchwald) 02-C	12.30 - 13.15
14.15	Entspannung für Ältere (Gudrun Steinbach) 14-D	Happy Swing Walk Smovey outdoor (Silvia Engert) 09-D	Wirbelsäulen- gymnastik (Kirsten Niebuhr) 12-D	Fasten (Annett Elbe) 03-D	Zumba (Carolin Osterwald und Nataliya Siebert) 04-D	13.30 - 14.15	

Änderungen vorbehalten.

durchgestrichene Kurse sind ausgebucht,
keine Anmeldung mehr möglich