

KURSPLAN ReStart Fitness – Stand: Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga am Morgen 9:00 – 10:15 (75Min)	Seniorenfitness 16:45 – 17:45 (60 Min.)	Yoga für den Rücken 17:30 – 18:30 (60Min)	TriloChi® 9:30 – 10:45 (75Min.)	Langhanteltraining 18:00 – 19:00 (60-70 Min.)		
Yoga mit Baby 10:45 – 12:00 (75 Min.)	Bodywork 18:00 – 19:00 (60 Min.)	Yin Yoga 18:45 – 20:15 (90Min)	Dehnungsübungen nach Liebscher & Bracht (60 Min) 17:45 – 18:45			
TriloChi® 17:00 – 18:00 (60 Min.)	Zumba® Fitness 19:30 – 20:30 (60 Min.)	Aqua Zumba® 19:45 – 20:30 Deisterbad Barsinghausen (45 Min.)				
Pilates 18:30 – 19:30 (60 Min.)						
Aqua Zumba® 19:15 – 20:00 Hallenbad Bad Nenndorf (45 Min.)						
Aqua Power 20:10 – 20:55 Hallenbad Bad Nenndorf (45 Min.)						