

KURSPLAN - Zur Körperschmiede -



Hauptstraße 6, 94474 Vilshofen an der Donau/Pleinting, Tel. 0151 - 26 31 8631 (12 Uhr - 17 Uhr erreichbar)

gültig ab 23.10.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VORMITTAG			YOGA für Einsteiger & Senioren 9:00 - 10:30 Uhr mit Christian			Zirkeltraining 9:30 - 10:30 Uhr mit Sonja	<p>Das TEAM der Körperschmiede wünscht ein wohlverdientes Wochenende!</p>
	Rücken-Fit-Mix 10:00 - 10:45 Uhr mit Sonja			Shake & Dream 10:30 - 11:00 Uhr mit Sonja			
	PME / Faszien-Release abwechselnd im 2-Wochen-Rhythmus 10:45 - 11:15 Uhr mit Sonja			WORLD JUMPING Workout 11:15 - 12:00 Uhr mit Sonja			
NACHMITTAG							
ABEND	Slide Board 18:30 - 19:00 Uhr mit Verena	Zirkeltraining 18:15 - 19:15 Uhr mit Verena	Line-Dance FG II 18:00 - 18:45 Uhr mit Gabi	Line-Dance FG I 18:00 - 18:45 Uhr mit Sonja	Line-Dance Anfängerkurs 17:30 - 18:30 Uhr mit Sonja		Tabata Step 17:00 - 17:45 Uhr mit Verena 2
	Hot Iron Cross / II Iron System 19:15 - 20:15 Uhr mit Sonja	Fit Ball 19:15 - 20:00 Uhr mit Verena	Hot Iron I Iron System 19:00 - 20:00 Uhr mit Sonja	Kangoo Jumps 19:00 - 19:45 Uhr mit Sonja	Rücken-Fit-Mix 18:45 - 19:30 Uhr mit Sonja		Bauch Intensiv 18:00 - 18:30 Uhr mit Verena 2
		WORLD JUMPING / Kangoo Jumps abwechselnd im 2-Wochen-Rhythmus 20:15 - 21:00 Uhr mit Verena	Jump meets Resistentband-Boxing 20:15 - 21:00 Uhr mit Sonja	Hatha-Yoga 20:00 - 21:00 Uhr mit Nina			
<p>Achtung: Bitte die jeweils gültigen Coronavorgaben beachten!!!</p> <p><u>Außerdem ist folgendes zu beachten:</u> Für JEDE Kursstunde wird ein Handtuch, Trainingskleidung und Sportschuhe mit heller Sohle benötigt. (Keine Straßenschuhe erlaubt!)</p>							