

KURSPPLAN - Zur Körperschmiede -

Hauptstraße 6, 94474 Vilshofen an der Donau/Peinting, Tel. 0151 - 26 31 8631 (12 Uhr - 17 Uhr erreichbar)
gültig ab 01.07.2024



VORMITTAG		NACHMITTAG		ABEND	
Montag  Rücken-Fit 10:00 - 10:45 Uhr mit Sonja PME Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 10:45 - 11:15 Uhr mit Sonja	Dienstag Zirkeltraining 18:00 - 19:00 Uhr mit Verena Tabata Step / WORLD JUMPING 19:00 - 19:45 Uhr mit Sonja	Mittwoch YOGA für Einsteiger & Senioren 9:00 - 10:30 Uhr mit Christian	Donnerstag Pilates 17:30 - 18:15 Uhr mit Doris Hot Iron I Iron System 18:15 - 19:15 Uhr mit Sonja Ploxiing (Box & Balance) 19:15 - 20:00 Uhr mit Tanja	Freitag Wirbelsäulengymnastik 9:30 - 10:15 Uhr mit Tanja Zumba 10:15 - 11:00 Uhr mit Tanja	Samstag Zirkeltraining 9:30 - 10:30 Uhr mit Sonja WORLD JUMPING Workout 10:30 - 11:15 Uhr mit Sonja 
Bauch Intensiv / Cardio Mix Trampolin 20:00 - 20:30 Uhr 14-tägig im Wechsel mit Sonja	Hot Iron II / Cross Iron System 19:00 - 20:00 Uhr mit Sonja 	Line-Dance FG I 18:00 - 18:45 Uhr mit Verena / Sonja Kangoo Jumps 19:00 - 19:45 Uhr mit Verena / Sonja	Line-Dance Anfänger 19:00 - 19:45 Uhr mit Nina	Das TEAM der Körperschmiede wünscht ein wohlverdientes Wochenende! 	

Folgendes ist zu beachten:

Für JEDE Kursstunde wird ein Handtuch, Trainingskleidung und Sportschuhe mit heller Sohle benötigt. (Keine Strassenschuhe erlaubt!)

*Pilates Termine: 15.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07.2024