

**Öffnungszeiten:**

**Mo. - Do. 09.00 - 21.00 Uhr**

**Fr. 09:00-18:00 Uhr**

**Sa. 10.00 - 15.00 Uhr**

		KURSPLAN gültig ab 02.06.2020		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45 - 9.30 Yoga		9.00 - 10.00 Intensive Yoga		9.00 - 10.00 Uhr Ganzkörper- stabilisation
9.45 - 10.30 Rücken/Bauch				
18.45 – 19.30 Yoga		18:00 – 18:45 Rücken/Bauch	18:30 – 19:15 Pilates	Workout (online via Zoom) 18:00-18:45
	19:00 – 19:45 Aroha (Outdoor auf unserer Rasenfläche)		19:30 – 20:15 Workout	Vinyasa Yoga (online via Zoom) 19:00-20:00
		Zumba (online via Zoom) 20:00-20:45	19:00-20:00 Bootcamp***	

\* Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung

\*\* Präventionskurs nach § 20 SGB, Teilnahme nur nach Anmeldung

\*\*\* Mehrgenerationenpark Hollern-Twielenfleth

Änderungen und Irrtümer vorbehalten