

## Kursplan ab 04.01.2021

Anmeldung: frauensporthalle@gmail.com 0174 9839182

### Montag

- 16:00 Uhr Bauch, Beine, Po mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 17:00 Uhr Starker Rücken mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 18:00 Uhr Zumba mit Kathrin über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 19:00 Uhr Vinjasa & Hatha Flow mit Noelia über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 20:00 Uhr Vinjasa Flow mit Noelia über Zoom (Anmeldung s.o.)

### Dienstag

- 09:00 Uhr Morning Flow mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 11:30 Uhr Sanftes Yoga mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 17:00 Uhr Zumba-Fitness für Klein und Groß mit Diana über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 18:00 Hatha Yoga mit Andrea über Zoom (Anmeldung s.o.)

### Mittwoch

- 18:00 Uhr Pilates mit Neli über Zoom (Anmeldung s.o.) Ab dem 21.1.2021

### Donnerstag

- 16:00 Uhr Yin Yoga mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 17:00 Uhr Hatha Flow mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 18:00 Uhr Meditation mit Friederike über Zoom (Anmeldung s.o.)

### Freitag

- 15:00 Uhr Qigong mit Hannah über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 16:00 Uhr Cardio Workout ab 16 Jahre mit Hannah über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 18:00 Uhr Zumba-Party mit Sarah über Zoom (Anmeldung s.o.)

### Samstag

- 14:00 Uhr Kinderyoga unter 10 Jahre mit Elke über Zoom (Anmeldung s.o.)
- 15:00 Uhr Yoga für Kinder ab 10 Jahre mit Elke über Zoom (Anmeldung s.o.)

### Sonntag

- 11:00 Uhr Entspannungsyoga mit Elke über Zoom (Anmeldung s.o.)

**Zusätzlich:**

**Wir bieten Personal Training an.**

**Auf Wunsch Kinderbetreuung**