




Kursplan ab 17. August 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 – 9.15 Power Yoga Andrea	8.30 – 9.15  ZUMBA fitness Dani	8.05 – 8.45 Faszientraining Andrea	8.15 – 9.15 Hatha Yoga Uli	8.15 – 9.00  ZUMBA fitness Dani		
9.30 – 10.15 Workout im Raum und online über Zoom Tanja	9.30 – 10.15 Workout Andrea	9.00 – 9.45 Power Yoga Andrea	9.30 – 10.15 Pilates-Yoga im Raum und online über Blizz Andrea	9.15 – 10.00 Rücken - Yoga Kirsten (max 15 TN)		10.10 – 11.00 Workout im Raum und online über Zoom Tanja
10.30 – 11.15 Pilates Tanja	10.30 – 11.15 Pilates-Yoga Andrea	10.00 – 11.00 Rückenfitness Kirsten(max 15 TN)	10.30 – 11.15 Workout Kerstin	10.15 – 11.00 Rückenfitness Kirsten (max 15 TN)	10.30 – 12.00 Vinyasa Core Yoga/ HIW Christine/ Jennifer	11.15 – 12.00 Rückenfitness Silke7Andrea
		10.00-ca. 11.30 Walking (ca. 7 – 10 km) Andrea		11.15 – 12.45 HIW + Bauch Kerstin		12.15 – 13.00 Workout Silke/ Andrea
16.00 – 16.45 Ashtanga Yoga Andrea			16.15 – 17.00 Workout Silke			13.15 – 14.45 Power Yoga Christine
17.00 – 17.45 Workout Danny	16.30 – 17.15 Workout Silke		17.15 – 18.00 Pilates Silke		Ab 5.9. : 14.00 -15.30 Tai Chi Chuan Chen 56er Form Uli	
18.00 -19.30  ZUMBA fitness anschl. ZumbaToning Dorothee	17.30 – 18.15 Pilates Silke 18.30 – 19.15 Workout Emily/ Madeleine	17.00 – 17.45 Workout Madeleine/Emily 19.00 -19.45 (max. 10 Teilnehmer) Jeet Kune Do Uli	18.15 – 18.45 Bauch-Express Jennifer 18.45 – 19.45 Workout Jennifer	17.45 – 19.00 Power Yoga Christine		Änderungen auch unter: www.sportif.de
	19.30 – 20.30 Power Yoga Laura /Sina	20.00 – 21.30 Hatha Yoga Uli	20.00 – 21.30 Ritmus Cubanos Maykel		Stand: 10. August 2020	

Yoga, Pilates und Meditation maximal 30 Teilnehmer. Bei allen anderen Kursen maximal 20 Teilnehmer. Achtung bei einigen Kursen ist die Teilnehmerzahl weiter beschränkt. grün: Outdoorprogramm (bei starkem Regen findet es Indoor statt) - blau: online, hier brauchen wir deine Emailadresse. Mail an wecker.wiesbaden@gmail.com. Programme finden über Zoom oder Skype oder Blizz (von Teamviewer = deutscher Anbieter) statt.