

KURSPLAN 2022 - SPORTINSEL ISERNHAGEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. *(6 Personen)
9:00 - 10:00 K1 Fitness Mix	9:00 - 9:30 K9 Faszio®		9:00 - 9:45 K15 BBP	8:45 - 9:15 Funktions- training*		
10:15 - 11:00 K16 Mobility & Stretch	9:45 - 10:45 K4 PILATES	9:30 - 10:15 REHA- Sport		9:30 - 10:30 K12 smovey dance	11:00 - 12:30 Uhr ENERGY DANCE® 22.01., 12.02., 26.02. 12.03., 26.03., 23.04. 07.05., 21.05. in der Turnhalle, Vor den Höfen 9	
11:10 - 12:10 K17 Sanftes Yoga 60+	11:00 - 12:00 *ATP-Alltagstrai- ningsprogramm	10:30 - 11:20 K6 fle-xx® WSG		10:45 - 11:30 REHA- Sport		

	15:00 - 15:45 Kinderyoga 5 - 8 Jahre				und 11:00 - 14:00 Uhr 1x mtl. Specials und Workshops mit wechselnden Themen, Termine werden extra angekündigt	REHA-Sport und Funktionstraining sind ein kostenloses Training, wenn Sie uns eine Verordnung Ihres Arztes mit Kosten- übernahme durch die gesetzliche Krankenkasse vorlegen.
	16:00 - 17:00 Kinderyoga 8 - 12 Jahre	17:15 - 17:45 Funktions- training*	17:30 - 18:15 REHA- Sport			
18:00 - 18:45 K8 Faszio® Fitness Mix	18:45 - 19:30 K2 Power Workout	18:00 - 18:45 REHA- Sport	18:30 - 19:30 K7* smovey dance			
19:00 - 20:00 K3 PILATES	19:45 - 20:45 K5 PILATES	19:00 - 20:15 K11 HATHA YOGA	19:45 - 20:45 K13 PILATES			