

Höchststadt goes fit im Engelgarten

Programmübersicht

27.07.	Montag	08:00 - 09:00 Stationen- Training ⁷	09:00 - 10:00 Krav Maga ² Kids / Teenager	10:00 - 11:00 Yoga ¹² mit Baby	11:00 - 11:30 Dance 101 ¹⁸	16:00 - 17:00 Rückenfit ⁵	17:00 - 18:00 Faszien Training ⁵	18:00 - 18:45 Zumba ¹	19:00 - 20:00 smovey-Training Anfänger ¹
28.07.	Dienstag		09:00 - 10:00 Stationen- Training ⁷	10:00 - 11:00 Gymnastik ab 60 ⁶		16:00 - 17:00 Calisthenics ²	18:00 - 18:45 Functional ³ Trainingszirkel	18:45 - 19:15 Latin Party ¹⁸	19:15 - 19:45 Tabata ¹⁸ Challenge
29.07.	Mittwoch							18:00 - 18:45 Stadtrunde ¹¹	19:00 - 20:00 Krav Maga ² Erwachsene
30.07.	Donnerstag	09:30 - 10:30 Cardiofit ab 60 ⁵	10:30 - 11:30 Kinderyoga ¹⁵		15:00 - 16:00 Heilsame Kraft ²⁰ des Singens	16:00 - 17:00 Calisthenics ²	17:00 - 18:00 Yoga ⁸	18:00 - 19:00 Walking mit ¹³ Schwunghanteln	19:00 - 19:45 Functional Flow ¹
31.07.	Freitag		10:00 - 10:45 Übungen für das Hormon- Drüsensystem ¹⁴	13:00 - 14:00 Aktiv zur ⁵ Strandfigur mit Nathalie	14:15 - 15:15 Thera-Band Training ⁵				
01.08.	Samstag			12:00 - 13:00 "Tanzen ist die beste Medizin" ¹⁷					
03.08.	Montag	10:00 - 11:00 BauchBuggyGo ¹²	11:00 - 12:00 Reise durch den "Ernährungs- Dschungel" ⁹	13:00 - 14:00 aktiv zur ⁵ Strandfigur	14:15 - 15:15 Thera-Band Training ⁵	16:00 - 17:00 Rückenfit ⁵	17:00 - 18:00 Faszien Training ⁵	18:00 - 19:00 ZUMBA ¹⁷	19:00 - 20:00 Ladies Latin ¹⁷
04.08.	Dienstag	10:00 - 11:00 Kurs ab 60 ⁶	11:00 - 11:30 Dance 101 ¹⁸			18:00 - 18:45 Functional ³ Trainingszirkel	18:45 - 19:15 Latin Party ¹⁸	19:15 - 19:45 Tabata ¹⁸ Challenge	19:00 - 20:00 Nordic Walking ¹⁹
05.08.	Mittwoch		10:30 - 11:30 Kinderyoga ¹⁵					18:00 - 19:00 Stadtrunde ¹¹	
06.08.	Donnerstag		10:30 - 11:15 Entspannung leicht gemacht ¹⁴			15:45 - 16:45 Heilsame Kraft ²⁰ des Singens	17:00 - 18:00 Yoga ⁸	18:00 - 19:30 Volleyball ¹⁶	
07.08.	Freitag	09:00 - 10:00 Nordic Walking ¹⁹							
10.08.	Montag	10:00 - 11:00 Bewegung & Spiel für Babys/Kinder ¹²		13:00 - 14:00 aktiv zur ⁵ Strandfigur	14:15 - 15:15 Thera-Band Training ⁵	16:00 - 17:00 Rückenfit ⁵	17:00 - 18:00 Faszien ⁵ Training	18:00 - 19:00 Happy Bauch ¹² für Schwangere	19:00 - 20:00 Ladies ¹⁷ Latin
11.08.	Dienstag	10:00 - 11:00 Kurs ab 60 ⁶	11:00 - 11:45 Übungen für das ¹⁴ Hormon-Drüsensystem		11:45 - 12:45 Heilsame Kraft ²⁰ des Singens			18:00 - 18:45 Functional ³ Trainingszirkel	19:00 - 20:00 Nordic ¹⁹ Walking
12.08.	Mittwoch		10:30 - 11:30 Kinderyoga ¹⁵					18:00 - 19:00 Stadtrunde ¹¹	19:00 - 20:30 WingTsun ⁴ für Erwachsene
13.08.	Donnerstag			11:00 - 12:00 Pilates ¹⁰ Anfänger		16:00 - 17:00 Pilates ¹⁰ Normal	17:00 - 18:00 Yoga ⁸	18:00 - 19:00 Walking mit ¹³ Schwunghanteln	
14.08.	Freitag	09:00 - 10:00 Nordic Walking ¹⁹							
17.08.	Montag	09:00 - 10:00 Krav Maga ² Kids / Teenager	10:00 - 11:00 Fit&Gesund nach der Geburt ¹²	11:00 - 11:30 Dance 101 ¹⁸			18:00 - 18:45 Pilates ¹	18:45 - 19:15 Latin Party ¹⁸	19:15 - 19:45 Tabata ¹⁸ Challenge
18.08.	Dienstag		10:00 - 11:00 Kurs ab 60 ⁶			16:00 - 17:00 Calisthenics ²		18:00 - 18:45 Functional ³ Trainingszirkel	19:00 - 20:00 Nordic ¹⁹ Walking
19.08.	Mittwoch	09:00 - 10:00 Slow Flow ²¹						18:00 - 19:00 Stadtrunde ¹¹	19:00 - 20:00 Krav Maga ² Erwachsene
20.08.	Donnerstag	08:30 - 09:30 ⁷ Stationen-Training	09:30 - 10:30 ⁵ Cardiofit ab 60	11:00 - 12:00 Faszien Training ⁵		16:00 - 17:00 Calisthenics ²	17:00 - 18:30 Volleyball ¹⁶		
21.08.	Freitag	08:00 - 09:00 Stationen- Training ⁷		13:00 - 14:00 aktiv zur ⁵ Strandfigur	14:15 - 15:15 Thera-Band Training ⁵	16:00 - 17:00 Rückenfit ⁵			19:00 - 20:00 Krav Maga ² Erwachsene
24.08.	Montag	09:00 - 10:00 Krav Maga ² Kids / Teenager							
25.08.	Dienstag		10:00 - 11:00 Kurs ab 60 ⁶			16:00 - 17:00 Calisthenics ²	18:30 - 19:30 Yinyoga ¹		
26.08.	Mittwoch	09:00 - 10:00 Slow Flow ²¹						18:00 - 19:00 Stadtrunde ¹¹	19:00 - 20:00 Krav Maga ² Erwachsene
27.08.	Donnerstag	09:30 - 10:30 Cardiofit ab 60 ⁵		11:00 - 12:00 Faszien Training ⁵		16:00 - 17:00 Calisthenics ²			
28.08.	Freitag	09:00 - 10:00 Nordic Walking ¹⁹			13:00 - 14:00 aktiv zur ⁵ Strandfigur	14:15 - 15:15 Thera-Band Training ⁵	16:00 - 17:00 Rückenfit ⁵	17:00 - 18:00 Faszien ⁵ Training	19:00 - 20:00 Krav Maga ² Erwachsene