

STRANDFIT KURSPLAN gültig ab 20. Februar 2023 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10.45-11.45 Uhr Pilates <i>Starke Mitte</i>	9.00-10.15 Uhr Yin Yoga <i>Stretch & Relax</i>		10.30-11.30 Uhr Antara® <i>Gesunder Rücken</i>	9.45-10.45 Uhr Powerworkout <i>Intervalltraining</i>
17.00-18.00 Uhr Pilates <i>Starke Mitte</i>	17.00-17.30 Uhr Hot Iron® Express <i>Kraftausdauertraining</i>	16.30-17.30 Uhr Pilates ← NEU <i>Starke Mitte</i>			11.00-12.00 Uhr YONGA® <i>Yoga, Thai Chi & Qi-Gong</i>
18.30-19.30 Uhr KORCE® <i>Beweglichkeit, Kraft & Ausdauer</i>	17.45-18.45 Uhr Step Aerobic & Bauchattacke	17.45-18.15 Uhr M.A.X.® <i>Intervalltraining</i>			17.45-18.45 Uhr Hot Iron® <i>Kraftausdauertraining</i>
19.45-21.00 Uhr Yin Yoga ← Neue Zeit! <i>Stretch & Relax</i>	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga <i>Körper & Geist</i>	18.30-19.30 Uhr YONGA® <i>Yoga, Thai Chi & Qi-Gong</i>	19.15-20.15 Uhr Pilates <i>Starke Mitte</i>		

* An- und Abmeldung für alle Kurse möglichst bis 20.00 Uhr am Vorabend. Kurze Whatsapp reicht: 0176 47616589.

► Alle Kurse außer Step am Dienstag finden auch online via Zoom statt. Link: www.strandfit-sierksdorf.de/angebot/kurse.

► Für die Online-Teilnahme an Antara und Pilates wird der Besitz folgender Geräte vorausgesetzt:

Großer Gymnastikball 65-75 cm ⊙, Pilatesrolle, kleiner Gymnastikball ca. 22 cm, Theraband, Gymnastikstab ca. 1 m (oder Besenstiel o.ä.), 2 runde Balancekissen, Jumper (halber Balanceball).