

STRANDFIT KURSPLAN gültig ab 11. September 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>				<p>Alle Kurse (außer Step am Dienstag) finden ab 4 Teilnehmern statt (bitte unbedingt vorher anmelden!). Sollten wegen kurzfristiger Absagen oder Nichterscheinen weniger als 4 Teilnehmer anwesend sein, verkürzt sich der jeweilige Kurs um 15 Minuten.</p>	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 Fatburner & Bauch Attacke <i>ab 6 Teilnehmern</i>	17.30-18.30 Uhr Hot Iron 1® <i>Kraftausdauertraining Level 1</i>	17.45-18.45 Uhr Hot Iron 2® <i>Kraftausdauertraining Level 2</i>		<p>Bitte für alle Kurse möglichst bis 20 Uhr am Vorabend anmelden. *</p>
19.45-21.00 Uhr Yin Yoga <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>	19.00-20.00 Uhr Pilates <i>Starke Mitte</i>		

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

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