

STRANDFIT KURSPLAN gültig ab 15. Mai 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 1® Express <i>Kraftausdauertraining</i> | | <p style="text-align: center;">Bitte für ALLE Kurse bis 20.00 Uhr am Vorabend ANMELDEN.*</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 & Bauch <i>ab 6 Teilnehmern</i> oder Hot Iron 1® <i>ab 4 Teilnehmern</i> | 17.45-18.15 Uhr M.A.X.® <i>Intervalltraining</i> | | | 17.45-18.45 Uhr Hot Iron 2® <i>Kraftausdauertraining</i> |
| 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 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 2,5 m, Gymnastikstab ca. 1 m (oder Besenstiel o.ä.), 2 runde Balancekissen, Jumper (halber Balanceball).