

## Wochenende & Sondertermine

**jeden 1. Sonntag im Monat: Fitness- oder Yogaspecial**

ab 10:30 Uhr, Kurse und Termine online

### Privatstunden

Gerne stehen wir für Deine Privatstunden bereit!  
 Egal ob Paartanz, Tanz oder Personal-Training, sprich uns  
 für einen individuellen Termin an!

### Crashkurse für Paartanz I und II

Anfänger, Fortgeschrittene  
 und Crashkurse für  
 einzelne Tanzrichtungen  
Kurse und Termine online

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00		Rehasport			
11:00		Rehasport	Rehasport		
12:00		Rehasport	Rückenschule		Rehasport
13:00		Rehasport			
15:00		Beginn 15:30 Breakdance ab 8 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren		
16:00		Beginn 16:30 Streetdance II ab 11 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Rehasport Kindertanzen II ab 6 Jahren
17:00	Rehasport	Beginn 17:30 ZUMBA® Streetdance III ab 14 Jahren	Pilates <small>auch online!</small> Streetdance I ab 7 Jahren	Streetdance I ab 7 Jahren	Rehasport Kindertanzen II ab 6 Jahren
18:00	Pilates ZUMBA®	Paartanz III Hobbykreis	Paartanz I Anfänger: 4- oder 8-Wochen-Kurse	Kurs des Monats Termine online und am Aushang	Paartanz III Hobbykreis
19:00	TABATA Bauch & Rücken	Beginn 18:30 Paartanz III Hobbykreis	Rückenschule <small>auch online!</small> Paartanz III Hobbykreis	Vinyasa Yoga	
20:00	Gute Nacht Yoga <small>Start 20:15 // auch online!</small> Rehasport	Beginn 20:00 Paartanz III Hobbykreis	Fatburner	Beginn 20:15 Pump & Shape	Beginn 19:30 Paartanz III Hobbykreis

### Fitness

Fettverbrennung, Muskelaufbau  
 und Verbessern der allgemeinen  
 Fitness

### Prävention & Beweglichkeit

Erhalten und Steigern der  
 körperlichen Beweglichkeit

### Rehasport

mit ärztlichem Rezept

### Tanzkurse

nach Altersklassen

### Paartanz I & II

Anfänger- & Fortgeschrittenen-  
 niveau mit einer Kursdauer von  
 wahlweise 4 oder 8 Wochen,  
 Termine online oder auf Anfrage

### Paartanz III

Hobbykreis für Tanzerfahrene,  
 dauerhafter Kurs, Einstieg  
 jederzeit möglich