

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, Fortgeschrittenen
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 I ab 8 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren		Pilates
16:00		Beginn 16:30 Breakdance II ab 10 Jahren 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® Freestyle ab 10 Jahren	Pilates auch online! Streetdance I ab 7 Jahren	Streetdance I ab 7 Jahren	Rehasport Kindertanzen II ab 6 Jahren
18:00	Pilates ZUMBA®	Beginn 18:30 Paartanz III Hobbykreis Streetdance III ab 13 Jahren	BodyShape Paartanz I Anfänger: 4-/8-Wochen	Kurs des Monats Termine online und am Aushang	Paartanz III Hobbykreis
19:00	TABATA Bauch & Rücken	Beginn 19:30 STRONG by ZUMBA®	Rückenschule auch online! Paartanz III Hobbykreis	Vinyasa Yoga	Paartanz III Hobbykreis
20:00	Gute Nacht Yoga Start 20:15 // auch online!	Beginn 20:15 Paartanz I Anfänger: 4-/8-Wochen		Beginn 20:15 Pump & Shape	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- & Fortgeschrittenenniveau mit einer Kursdauer von wahlweise 4 oder 8 Wochen, Termine online oder auf Anfrage

Paartanz III

Hobbykreis für Tanzerfahrene,
dauerhafter Kurs, Einstieg
jederzeit möglich