

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 I ab 8 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren		Pilates	
16:00			Kindertanzen I ab 4 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Rehasport	Kindertanzen II ab 6 Jahren
17:00	Rehasport	Beginn 16:30 Breakdance II ab 10 Jahren	Pilates <u>auch online!</u>	Streetsdance I ab 7 Jahren	Rehasport	Kindertanzen II ab 6 Jahren
18:00	Pilates	Beginn 17:30 ZUMBA®	BodyShape	Kurs des Monats Termine online und am Aushang	Paartanz III Hobbykreis	
19:00	TABATA	Beginn 18:30 Paartanz III Hobbykreis	Streetsdance III ab 13 Jahren		Streetsdance I ab 7 Jahren	
20:00	Gute Nacht Yoga <u>Start 20:15 // auch online!</u>	Beginn 19:30 STRONG by ZUMBA®	Rückenschule <u>auch online!</u>	Vinyasa Yoga	Beginn 19:30 Paartanz III Hobbykreis	
	Rehasport	Beginn 20:15 Paartanz I Anfänger: 4-/8-Wochen	Paartanz I Anfänger: 4-/8-Wochen	Beginn 20:15 Pump & Shape		
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