



## Und das läuft alles...

...in der Sporthalle im Kapstadtring 2 Sockelgeschoss

Kommen Sie vorbei: Schnuppern ist erlaubt!

Für laufende Kurse gilt: Mitglieder des Sportvereines können **alle** Kurse besuchen, auch wenn Sie dafür bisher nicht angemeldet sind.

## Montag

11:00 – 11:30 Uhr **Sypoba mit Ralf** (für jedermann, bequeme Kleidung)

13:30 – 14:00 Uhr **Beckenbodenpower mit Ina** (für jedermann, bequeme Kleidung)

14:00 – 15:00 Uhr **Workout (Bauch, Beine, Rücken, Po) mit Natascha** (für jedermann, Sportkleidung)

15:00 – 16:00 Uhr **Tai mit Ila** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, bequeme Kleidung/Socken)

16:00 – 17:00 Uhr **ZUMBA mit Anne** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, sportliche Kleidung)

## Dienstag

07.30 – 08.15 Uhr **Fit in den Morgen – Rückenfit mit Nina** (für jedermann, sportliche Kleidung)

09:00 – 10:00 Uhr **Wake-up Pilates mit Ina** (für jedermann, bequeme Kleidung/Socken)

13:00 – 13.30 Uhr **Faszientraining mit Ina** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, bequeme Kleidung)

13.30 – 14:00 Uhr **Faszientraining mit Ina**

16:00 – 17:00 Uhr **Yogalates mit Anja** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, bequeme Kleidung, Socken)

## Mittwoch

11:55 – 12:30 Uhr **Freeletics/Metcon** (für jedermann, sportliche Kleidung)

14:00 – 14:30 Uhr **Bauchexpress mit Anja** (für jedermann, sportliche Kleidung)

## Donnerstag

07.30 – 08.15 Uhr **Fit in den Morgen – Rückenfit mit Nina** (für jedermann, sportliche Kleidung)

11:30 – 12:00 Uhr **Sypoba mit Ralf** (für jedermann, bequeme Kleidung)

16:00 – 17:00 Uhr **Fight Fitness mit Anja** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, sportliche Kleidung)

17:00 – 18.30 Uhr **Vitalitätsfitness mit Ina** (für jedermann, ohne Vorkenntnisse, sportliche Kleidung)

## Freitag

11:45 – 12:45 Uhr **Freeletics/Metcon** (für jedermann, sportliche Kleidung)

14:00 – 15:00 Uhr **Rücken-/Wirbelsäulengymnastik mit Natascha** (für jedermann, sportliche Kleidung)