

Stundenplan



Für unsere Angebote benötigst du **Hallensportschuhe**.
Bringe, wenn vorhanden, gerne auch deine **Gymnastikmatte** mit.

Zeit	Vorraum	Halle 1	Halle 2
Ab 10:30 Uhr	Information, Snacks und Getränke	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen mit Jana	
11:00-11:40 Uhr		Fit mit dem Flexibar mit Fritz	Line Dance mit Brigitte
11:40-11:45 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
11:45-12:25 Uhr		Zumba mit Michaela	Functional Power Workout mit Vera
12:25-12:30 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
12:30-13:10 Uhr		Yoga-Fitness mit Steffi	TaiChi mit Henry
13:10-13:15 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
13:15-13:55 Uhr		Qigong mit Frank	Pilates meets Stretching mit Claudia S.
13:55-14:00 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
14:00-14:40 Uhr		CardioFit mit Ina	Dancefeeling mit Claudia S.
14:40-14:45 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
14:45-15:25 Uhr		Hantel Training mit Jürgen	Step Aerobic mit Claudia R.
15:25-15:30 Uhr			
15:30-16:00 Uhr		Gemeinsamer CoolDown mit Brigitte und Auslosung des Gewinnspiels	

Für Snacks und Getränke freuen wir uns über eine Spende.

TURNHALLE
Lindener Str. 126
44879 Bochum

