

Stundenplan



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

Zeit	Vorraum	Halle 2	Halle 1
Ab 10:30 Uhr	Information, Snacks und Getränke	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen mit Jana	
11:00-11:40 Uhr		Gesundheitsworkout mit Fritz	Zumba mit Michaela
11:40-11:45 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
11:45-12:25 Uhr		Functional Training mit Vera	Modern Line Dance mit Brigitte
12:25-12:45 Uhr		<i>Pause und Verlosung</i>	
12:45-13:25 Uhr		Hula Hoop mit Ines	Hatha Yoga mit Nadine
13:25-13:30 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
13:30-14:10 Uhr		Dancefeeling mit Claudia	Step & Dance Aerobic mit Jana
14:10-14:15 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
14:15-14:55 Uhr		QiGong mit Frank	Pilates mit Nina
14:55-15:00 Uhr		<i>Kleine Pause</i>	
15:00-15:30 Uhr		Gemeinsame Entspannung mit Brigitte	

Für Snacks und Getränke freuen wir uns über eine Spende.

TURNHALLE
Lindener Str. 126
44879 Bochum

