

# Ferien - Herbstsport 2024

## In der 1. Ferienwoche (21.10. bis 25.10.24)

### Montag 21.10.

Hatha Yoga I	18:00 – 19:15 Uhr	Spiegelsaal	Vio
Hatha Yoga II	19:15 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Vio
Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Studio	Gunnar

### Mittwoch 23.10.

#### Schnupper-Workshop

Hatha Yoga	18:00 – 19:30 Uhr	Spiegelsaal	Vio
------------	-------------------	-------------	-----

*(Lernt die drei Säulen des Hatha Yoga kennen: Körperübungen, Atemübungen und Meditation)*

### Donnerstag 24.10.

Mobility Training	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
Functional Power	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana

### Freitag 25.10.

Gerätetraining	09:30 – 12:30 Uhr	Studio	Diana
----------------	-------------------	--------	-------

## In der 2. Ferienwoche (28.10.24 bis 01.11.24)

### Montag 28.10.

Stretch & Relax	16:45 – 17:45 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Hatha Yoga I	18:00 – 19:15 Uhr	Spiegelsaal	Vio
Hatha Yoga II	19:15 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Vio
Fitness Herren	18:00 – 19:00 Uhr	draußen	Carsten
Gerätetraining	19:00 – 21:00 Uhr	Studio	Gunnar

### Dienstag 29.10.

Faszio	16:30 – 17:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
FitnessMix	17:30 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten

### Mittwoch 30.10.

#### Schnupper-Workshop

Hatha Yoga	18:00 – 19:30 Uhr	Spiegelsaal	Vio
------------	-------------------	-------------	-----

*(Lernt die drei Säulen des Hatha Yoga kennen: Körperübungen, Atemübungen und Meditation)*

Tabata	19:30 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Singa
Gerätetraining	17:00 – 20:00 Uhr	Studio	Carsten

