

KURSPLAN HARBURG VITAL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08:00 – 09:30 Nordic Walking			08:00 – 09:30 Nordic Walking	
		12:30 – 12:55 Bewegungsbad	11:30 – 12:30 Nordic Walking Technik	08:30 – 08:55 Bewegungsbad	
16:30 – 16:55 Bewegungsbad	13:00 – 13:25 Bewegungsbad	13:40 – 14:20 Kraft in Bauch/Rücken			09:00 – 14:30 Freies Schwimmen
17:00 – 17:30 Rücken-Fit	13:30 – 14:00 Freies Schwimmen			16:00 – 16:30 Freies Schwimmen	
17:30 – 18:00 Stretch & Relax	15:10 – 16:00 Yoga	16:30 – 17:00 Entspannung	17:00 – 17:25 Bewegungsbad		
17:00 – 17:30 Entspannung		18:00 – 18:30 Rücken-Fit	17:10 – 17:55 Pilates		
17:30 – 17:55 Bewegungsbad		19:00 – 19:30 Freies Schwimmen	17:30 – 17:55 Bewegungsbad		

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme frühestens eine Woche im Voraus an.