

Fit & entspannt durch den Sommer 2018

Schnuppern Sie rein in unser vielfältiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm!
Hier können Sie auch Kurse ausprobieren, die Sie im Herbstsemester buchen wollen.
Nehmen Sie ohne vorherige Anmeldung teil und kommen Sie fit durch den Sommer!

Pro Stunde zahlen Sie vor Ort bei Kursbeginn 4 €

Ort: VHS, Großer Saal, Niederes Arsenal, Arsenalstr. 2-10, Rendsburg

Datum	Uhrzeit	Kurstitel	Dozent
Mo., 09.07.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Fit werden, fit bleiben Ladyfitness	mit Frauke mit Frauke
Di., 10.07.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	HIT Fatburner Pilates	mit Karolin mit Karolin
Mi., 11.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Ganzkörpertraining zur Steigerung der körpereigenen Energieverbraucher	mit Michael
Do., 12.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke
Mo., 16.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Qi Gong	mit Karlo
Di., 17.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Yoga	mit Alexandra
Mi., 18.07.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	HIT Fatburner Pilates	mit Karolin mit Karolin
Do., 19.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke
Mo., 23.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Qi Gong	mit Karlo
Di., 24.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Yoga	mit Alexandra
Mi., 25.07.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Yoga Tanze deinen Atem, atme deinen Tanz	mit Mika mit Mika
Do., 26.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke
Mo., 30.07.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Pilates Yoga	mit Uta mit Uta
Di., 31.07.18	18.30 – 19.30 Uhr	Yoga	mit Alexandra
Mi., 01.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Yoga Tanze deinen Atem, atme deinen Tanz	mit Mika mit Mika
Do., 02.08.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke
Mo., 06.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Yoga Pilates	mit Uta mit Uta
Di., 07.08.17	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Fit werden, fit bleiben Ladyfitness	mit Frauke mit Frauke
Mi., 08.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	HIT Fatburner Pilates	mit Karolin mit Karolin
Do., 09.08.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke
Mo., 13.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Pilates Yoga	mit Uta mit Uta
Di., 14.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Ladyfitness Sixpack	mit Frauke mit Frauke
Mi., 15.08.18	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	HIT Fatburner Pilates	mit Karolin mit Karolin
Do., 16.08.18	18.30 – 19.30 Uhr	Zumba Gold	mit Imke