

# Fit & entspannt durch den Sommer 2019

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
<b>Mo., 01.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Fit werden, fit bleiben Sixpack</b>	mit Frauke mit Frauke
<b>Di., 02.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Rückenschule mit Qi-Gong Bewegt &amp; entspannt mit der Feldenkrais-Methode</b>	mit Sabine mit Sabine
<b>Mi., 03.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Zumba Fit mit Micha</b>	mit Imke <b>mit Micha</b>
<b>Do., 04.07.19</b>	17:30 – 18:30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Pilates Taijiquan</b>	mit Karolin mit Karlo
<b>Mo., 08.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Qi Gong 8 Edle Brokate</b>	mit Karlo
<b>Di., 09.07.198</b>	17:30 – 18:30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<b>HIT Fatburner Zumba</b>	mit Karolin mit Imke
<b>Mi., 10.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit mit Micha</b>	mit Micha
<b>Do., 11.07.19</b>	17:30 – 18:30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Pilates Taijiquan</b>	mit Karolin mit Karlo
<b>Mo., 15.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Qi Gong 8 Edle Brokate</b>	mit Karlo
<b>Di., 16.07.19</b>	17:30 – 18:30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Pilates Hatha Yoga</b>	mit Karolin mit Alexandra
<b>Mi., 17.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit mit Micha</b>	mit Micha
<b>Do., 18.07.19</b>	17:30 – 18:30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	<b>HIT Fatburner Taijiquan</b>	mit Karolin mit Karlo
<b>Mo., 22.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Qi Gong 8 Edle Brokate</b>	mit Karlo
<b>Di., 23.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Hatha Yoga</b>	mit Alexandra
<b>Mi., 24.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit mit Micha</b>	mit Micha
<b>Do., 25.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Taijiquan</b>	mit Karlo
<b>Mo., 29.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Fit werden, fit bleiben Ladyfitness</b>	mit Frauke mit Frauke
<b>Di., 30.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Hatha Yoga</b>	mit Alexandra
<b>Mi., 31.07.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit mit Micha</b>	mit Micha
<b>Do., 01.08.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Qi Gong 8 Edle Brokate</b>	mit Karlo
<b>Mo., 05.08.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	<b>Fit werden, fit bleiben Sixpack</b>	mit Frauke mit Frauke
<b>Di., 06.08.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Hatha Yoga</b>	mit Alexandra
<b>Mi., 07.08.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Fit mit Micha</b>	mit Micha
<b>Do., 08.08.19</b>	18.30 – 19.30 Uhr	<b>Qi Gong 8 Edle Brokate</b>	mit Karlo