



... sportlich aktiv in Wittgenstein....

Nach der Sommerpause starten wir wieder durch - mit unserem Angebot im Gesundheitssport:

Unsere Kurse sind als 10 er ABO, 5 er ABO oder als Drop-Inn Stunde/Einzelstunde buchbar.

Anfragen und Anmeldungen zu den Kursen gerne per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de
Oder Handy: 0151 257 123 10
(AB – Rückruf innerhalb eines Tages)

Kurs Plan:

Montag:

Rückenfitness	von 9.30 – 10.30 Uhr	mit Diana Schöneborn
Vinyasa YOGA – Basic	von 18.00 – 19.00 Uhr	mit Katrin Karger
Vinyasa YOGA – Intensive	von 19.15 – 20.45 Uhr	mit Katrin Karger

Dienstag:

HIIT Training	von 17.30 – 18.30 Uhr	mit Nico Hofmann
PILATES Ganzkörpertraining	von 19.00 – 20.30 Uhr	mit Marion Noelling

Mittwoch:

Hockergymnastik für Senioren	von 10.00 – 11.00 Uhr	mit Tatjana Lückel
Rückenfitness	von 17.30 – 18.30 Uhr	mit Diana Schöneborn
HATHA YOGA & Meditation	von 19.00 – 20.30 Uhr	mit Steffi Bosch

Donnerstag:

PILATES Ganzkörpertraining	von 19.00 – 20.30 Uhr	mit Marion Noelling
----------------------------	-----------------------	---------------------

Freitag:

YOGA Silver	von 9.00 – 10.00 Uhr	mit Steffi Bosch
Fitness 60 plus	von 10.15 – 11.15 Uhr	mit Tatjana Lückel
YIN YOGA	von 17.30 – 18.30 Uhr	mit Marion Noelling
Bodyworkout „YOGA meets PILATES“	von 19.00 – 20.30 Uhr	Mit Jessica Durstewitz & Marion Noelling

Alle Infos zu den Kursen und unserem Team findet man auf unserer Homepage unter:
www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de