BEWEGUNGSSTUDIO DOLCE VITA SENFTENBERG

Ausschließlich Kursbetrieb - immer Auge in Auge mit dem Trainer

MONTAG
Wir bleiben jung! / Seniorensport / 09.30 - 10.30 Uhr
Heiße Eisen / Langhanteltraining / 16.30 - 17.30 Uhr
Heiße Eisen / Langhanteltraining / 17.30 - 18.30 Uhr
YogaFit / Sportlich-dynamisches Yoga / 18.30 - 19.30 Uhr

DIENSTAG
Kunterbunte Hummeln / Bewegungstraining 3 - 6 J. / 16.30 - 17.30 Uhr
Nordic Walking / Outdoortraining / 17.00 - 18.15 Uhr
SteppMix / Choreografie auf dem Steppbrett / 18.30 - 19.30 Uhr
RückenFit / Training für den gesunden Rücken / 19.30 - 20.30 Uhr

MITTWOCH
Wir bleiben jung! / Seniorensport / 09.30 - 10.30 Uhr
Bewegungskünstler / Bewegungstraining 6 - 12 J. / 16.00 - 17.00 Uhr
Yogilates / Yoga-Pilates Mix / 18.30 - 19.30 Uhr
Qi Gong / Entspannungskurs nach TCM / 19.30 - 20.30 Uhr

DONNERSTAG
Hobby Horsing / Bewegungstraining 6 - 12 J. / 16.00 - 17.00 Uhr
LaufLos! / **Lauftechniktraining** / 18.45 - 20.15 Uhr
BewegungsMix / Dance Sensation / 18.45 - 19.45 Uhr
Kraft & Power / Krafttraining / 19.45 - 20.30 Uhr

Zusatz:
- **Montag** (17.00 - 18.30 Uhr) **YogaImpuls** / Anfängeryoga mit Sylvia
- **Donnerstag** (18.45 - 19.45 Uhr) einmal im Monat **Anne Zpecial** / Latin Dance
- **Freitag** (18.00 - 19.00 Uhr) 2wöchentlich **CrossoverFit** / Dynamisches Krafttraining mit Christina
- **Samstag** Mai - September (09.00 - 10.00 Uhr) **Yoga am See** / Outdooryoga mit Sylvia

BEWEGUNGSSTUDIO DOLCE VITA SENFTENBERG
Ausschließlich Kursbetrieb - immer Auge in Auge mit dem Trainer

MONTAG
Wir bleiben jung! / Seniorensport / 09.30 - 10.30 Uhr101
Heiße Eisen / Langhanteltraining / 16.30 - 17.30 Uhr
Heiße Eisen / Langhanteltraining / 17.30 - 18.30 Uhr
YogaFit / Sportlich-dynamisches Yoga / 18.30 - 19.30 Uhr

DIENSTAG
Kunterbunte Hummeln / Bewegungstraining 3 - 6 J. / 16.30 - 17.30 Uhr
Nordic Walking / Outdoortraining / 17.00 - 18.15 Uhr
SteppMix / Choreografie auf dem Steppbrett / 18.30 - 19.30 Uhr
RückenFit / Training für den gesunden Rücken / 19.30 - 20.30 Uhr

MITTWOCH
Wir bleiben jung! / Seniorensport / 09.30 - 10.30 Uhr
Bewegungskünstler / Bewegungstraining 6 - 12 J. / 16.00 - 17.00 Uhr
Yogilates / Yoga-Pilates Mix / 18.30 - 19.30 Uhr
Qi Gong / Entspannungskurs nach TCM / 19.30 - 20.30 Uhr

DONNERSTAG
Hobby Horsing / Bewegungstraining 6 - 12 J. / 16.00 - 17.00 Uhr
LaufLos! / Lauftechnikttaining / 18.45 - 20.15 Uhr
BewegungsMix / Dance Sensation / 18.45 - 19.45 Uhr
Kraft & Power / Krafttraining / 19.45 - 20.30 Uhr

Zusatz:
- **Montag** (17.00 - 18.30 Uhr) **YogaImpuls** / Anfängeryoga mit Sylvia
- **Donnerstag** (18.45 - 19.45 Uhr) einmal im Monat **Anne Zpecial** / Latin Dance
- **Freitag** (18.00 - 19.00 Uhr) 2wöchentlich **CrossoverFit** / Dynamisches Krafttraining mit Christina
- **Samstag** Mai - September (09.00 - 10.00 Uhr) **Yoga am See** / Outdooryoga mit Sylvia