

Wochenende & Sondertermine

jeden 1. Sonntag im Monat: Fitness- oder Yogaspecial

ab 10:30 Uhr. Kurse und Termine online

Privatstunden

Gerne stehen wir für Deine Privatstunden bereit!
 Egal ob Paartanz, Tanz oder Personal-Training, sprich uns
 für einen individuellen Termin an!

Crashkurse für Paartanz I und II

Anfänger, Fortgeschrittene
 und Crashkurse für
 einzelne Tanzrichtungen
Kurse und Termine online

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10:00		Rehasport				
11:00		Rehasport	Rehasport			
12:00		Rehasport	Rückenschule		Rehasport	
13:00		Rehasport				
15:00		Beginn 15:30 Breakdance I ab 8 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren		Pilates	
16:00		Beginn 16:30 Breakdance II ab 10 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Kindertanzen I ab 4 Jahren	Rehasport	
17:00	Rehasport	Streetdance II ab 11 Jahren	Pilates <small>auch online!</small>	Streetdance I ab 7 Jahren	Kindertanzen II ab 6 Jahren	
18:00	Pilates	ZUMBA® Beginn 17:30	Freestyle ab 10 Jahren	Paartanz I Anfänger: 4- oder 8-Wochen-Kurse	Streetdance I ab 7 Jahren	Rehasport
19:00	TABATA	Bauch & Rücken	Paartanz III Hobbykreis Beginn 18:30	Streetdance III ab 13 Jahren	Paartanz I ab 7 Jahren	Kindertanzen II ab 6 Jahren
20:00	Gute Nacht Yoga <small>Start 20:15 // auch online!</small>	Rehasport	Tae Bo Beginn 20:15	Rückenschule <small>auch online!</small>	Paartanz III Hobbykreis	Paartanz III Hobbykreis
			Fatburner		Pump & Shape Beginn 20:15	Paartanz III Hobbykreis

Fitness

Fettverbrennung, Muskelaufbau
 und Verbessern der allgemeinen
 Fitness

Prävention & Beweglichkeit

Erhalten und Steigern der
 körperlichen Beweglichkeit

Rehasport

mit ärztlichem Rezept

Tanzkurse

nach Altersklassen

Paartanz I & II

Anfänger- & Fortgeschrittenen-
 niveau mit einer Kursdauer von
 wahlweise 4 oder 8 Wochen,
 Termine online oder auf Anfrage

Paartanz III

Hobbykreis für Tanzerfahrene,
 dauerhafter Kurs, Einstieg
 jederzeit möglich