

KURSPLAN

NaDa vital • **Kursraum 2** • Kanonenweg 5



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				9:30-10:15 Uhr Rückenfit Tobi/Marko <small>ganzjährig</small>
			17-17:45 Uhr Rückenfit Marko <small>ganzjährig</small>	17-17:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small>
	17-17:45 Uhr Kindersport (3-5 Jahre) Nadine <small>Sept.-Mai</small>		17:30-19:00 Uhr Nordic Walking Nadine <small>April-Sept.</small>	
18-18:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small>	18-18:55 Uhr Pilates Silke <small>ganzjährig</small>		18-18:55 Uhr Core Rücken Nadine <small>Okt.-März</small>	18-18:55 Uhr Yoga/Pilates Silke <small>ganzjährig</small>
19-19:55 Uhr Rückenfit Nadine <small>Sept.-Mai</small>	19-19:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small>	19-19:55 Uhr Senso Rücken Christina <small>ganzjährig</small>	19-19:55 Uhr Rückenfit Kursleitemix <small>Sept.-April</small>	
18:30-20:00 Uhr Nordic Walking Nadine <small>Juni-August</small>	20-20:55 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small>	20:00-20:45 Uhr Rückenfit Christina <small>ganzjährig</small>	19-20:30 Uhr Nordic Walking Nadine <small>April-August</small>	

Andere Kursräume

MONTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9-9:45 Uhr Aqua Fitness Matthias <small>ganzjährig</small> ▲		9-9:45 Uhr Aqua Fitness Marko <small>ganzjährig</small> ▲
10-10:45 Uhr Aqua Fitness Matthias <small>ganzjährig</small> ▲		10-10:45 Uhr Aqua Fitness Marko <small>ganzjährig</small> ▲
19-20 Uhr Yoga Silke <small>ganzjährig</small> ▶	20-20:55 Uhr Reha-Sport Nadine <small>ganzjährig</small> ■	18-18:45 Uhr Aqua Fitness René <small>ganzjährig</small> ▲

▲ **Henneberger Haus**
Aktiv & Vital Hotel Thüringen

▶ **Bushido**
Trusetal

■ **Sporthalle**
Regelschule Floh