

Stundenplan



Für unsere Angebote benötigst du **Hallensportschuhe**.
 Bringe, wenn vorhanden, gerne auch deine **Gymnastikmatte** mit.

| Zeit | Vorraum | Halle 1 | Halle 2 |
|--------------------------|----------------------------|---|---|
| Ab 10:30 Uhr | | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen mit Jana | |
| 11:00 – 11:40 Uhr | | Zumba mit Michaela | |
| 11:40 – 11:45 Uhr | | <i>Kleine Pause</i> | |
| 11:45 – 12:25 Uhr | | Line Dance mit Brigitte | Power & Work mit Vera |
| 12:25 – 12:30 Uhr | | <i>Kleine Pause</i> | |
| 12:30 – 13:10 Uhr | Snacks und Getränke | Flexi meets Hantel mit Jürgen | Rückenfit mit Ina |
| 13:10 – 13:15 Uhr | | <i>Kleine Pause</i> | |
| 13:15 – 13:55 Uhr | | Qigong mit Frank | Yoga-Fitness mit Steffi |
| 13:55 – 14:00 Uhr | | <i>Kleine Pause</i> | |
| 14:00 – 14:40 Uhr | | Hula-Hoop mit Ines | Dancefeeling mit Claudia |
| 14:40 – 14:45 Uhr | | <i>Kleine Pause</i> | |
| 14:45 – 15:25 Uhr | | Step & Dance mit Jana | Pilates meets Stretching mit Claudia |
| 15:30 Uhr | | Gemeinsamer Abschluss mit Brigitte und Verlosung der Gewinnspielpreise | |

Eine Kinderbetreuung ist in Umkleide 1 eingerichtet.

TURNHALLE
 Lindener Str. 126
 44879 Bochum

