



Wintersportverein Vagen e.V.

Kursprogramm 1. Halbjahr 2019

	Kräftigung/ Koordination	HerzKreislauftraining	Entspannung/ Körperwahrnehmung	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18:00				
19:00	Sportgymnastik 18:45 - 20:00 Fagana-Halle Kursleitung wechselnd	BodyFit 19:00 - 20:00 Fagana-Halle Kathi Riederer	ZUMBA 19:00 - 20:00 Boschnhaus Vagen 1. OG Keren Weiß	Pilates 19:00 - 20:00 Vereinsheim Eva Zistl
20:00				
21:00			Yoga 20:15 - 21:15 Boschnhaus Vagen 1. OG Bianca Sperrer	

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, bequeme Sportkleidung und ggf. eine Gymnastikmatte

Kursinhalte, nähere Informationen und die aktuellen Kurstermine auf www.wsv-vagen.de

Kursplan gültig bis zum 23.06.2019