

Sommerkursplan

10.-28.07.2023

Erlweinturnhalle, Bünaustr. 30a in 01159 Dresden



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00		Aktiver Spaziergang 60 Minuten Treff: Gasthaus Wachstube Lennéstr. 9, Großer Garten		Wirbelsäulengymnastik 60 Minuten
17:30	Wushu / Tai Ji 90 Minuten Treff: Gartenpavillon, Großer Garten		Familien sport 45 Minuten AK 2-6 + 1 Elternteil	Wushu / Tai Ji 90 Minuten Treff: Gartenpavillon, Großer Garten
17:45	OutdoorWorkout 60 Minuten vor der Erlweinturnhalle			
18:30			Aerobic Mix 90 Minuten	Rope Skipping 16+ 90 Minuten
19:00	Step Aerobic 60 Minuten			
20:00	Yoga 90 Minuten		ShowTastic 120 Minuten	 