

Finde heraus, was gut für dich ist

IN DEINEM SOMMERFERIENSORTKURS

Wochenkurs	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Intensiv-Schwimmkurs ab 5 Jahren Montag, 29. Juli bis Freitag, 09. August ➤ 9.00-10.00 Uhr Nr. 146 ➤ 10.00-11.00 Uhr Nr. 147 Montag, 5. August bis Freitag, 16. August ➤ 11.00-12.00 Uhr Nr. 148 ➤ 12.00-13.00 Uhr Nr. 149	Fitness Workout ➤ 16.45-17.45 Uhr Nr. 135 Aroha® ➤ 19.30-20.30 Uhr Nr. 130 Yoga für den Rücken ➤ 20.00-21.00 Uhr Nr. 132 Walking & Nordic Walking ➤ 18.30-19.30 Uhr Nr. 128	Aktive Gymnastik für Männer & Frauen 75 + ➤ 9.00-10.00 Uhr Nr. 139 Fitnessmix am Morgen ➤ 10.00-11.00 Uhr Nr. 140 Laufen richtig lernen ➤ 18.00-19.00 Uhr Nr. 136	Faszien Training ➤ 8.45-9.45 Uhr Nr. 137 Rückenfitness ➤ 9.45-10.45 Uhr Nr. 138 Zumba Fitness® ➤ 17.00-18.00 Uhr Nr. 131	Aqua Fitness ➤ 10.15-11.00 Uhr Nr. 141 Aqua Fitness ➤ 11.00-11.45 Uhr Nr. 142 Fitness Mix ➤ 17.00-18.00 Uhr Nr. 150 Zumba Fitness® ➤ 17.00- 18.00 Uhr Nr. 151 Hatha Yoga mit und ohne Vorkenntnisse ➤ 18.00-19.00 Uhr Nr. 134	Nordic Walking für Fortgeschrittene ➤ 14.30-16.00 Uhr Nr. 133	Tennis ➤ 9.00-10.00 Uhr Nr. 144 Tagesradtour: Zur Heideblüte in Senne und zum Lippesee ➤ 17.08.24 10.15-17.00 Uhr Nr. 143 Tagesradtour: Drei-Klöster- Tour ➤ 13.07.24 10.00-17.00 Uhr Nr. 813
						Sonntag Nordic Walking ➤ 10.00-11.00 Uhr Nr. 129

- Indoor
- Outdoor



Information & Anmeldung unter 0521 52515-10 oder sportbund-kurse.de

SPORTBUND
BIELEFELD