

Yoga, Klangentspannung, Langhantel, Cycling, Flexi & Jumping – pure Sommerfitness

ALLE SOMMERKURSE „Fit und Gesund“ auf einen Blick!

Sanftes Basic Yoga

ab Freitag, 01.08.25 (7 Kurseinheiten)

10.00 – 11.15 Uhr

in der Fitlounge, Kesslerstr. 1

Hatha Yoga 50 Plus

ab Montag, 04.08.25 (7 Kurseinheiten)

09.30 – 10.45 Uhr

in der Fitlounge, Kesslerstr. 1

Jumping Fitness

ab Dienstag, 05.08.25 (4 Kurseinheiten)

17.45 – 18.45 Uhr

in der Post SV Vereinshalle, Landgrabenstraße 79

Indoor Cycling – alle Level

ab Dienstag, 05.08.25 (6 Kurseinheiten)

19.15 – 20.15 Uhr

im Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Hatha Yoga

ab Mittwoch, 06.08.25 (6 Kurseinheiten)

18.00 – 19.30 Uhr

in der Fitlounge, Kesslerstr. 1

Pump it – Langhanteltraining

ab Mittwoch, 06.08.25 (7 Kurseinheiten)

18.00 – 19.15 Uhr

in der Fitlounge, Kesslerstr. 1

Fit mit Flexibar

ab Donnerstag, 07.08.25 (6 Kurseinheiten)

20.00 – 21.00 Uhr

in der Fitlounge, Kesslerstr. 1

Klangentspannung

am Samstag, 16.08.25 (1 Kurseinheit)

18.00 – 19.00 Uhr

im Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Anmeldung unter www.post-sv.de (Kurs buchen)
oder über den QR Code → → → →

