

# BEDIENSTETENSSPORT | WISE 2019/20

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	11 – 12.20 UHR BEWEGUNGSPAUSE 1 – 3	11.30 – 12.30 UHR PILATES		8.15 – 9.15 UHR RÜCKENFITNESS
11 – 12 UHR JOBGYMNASTIK	12 – 13 UHR VINYASA YOGA TERMIN 2	11.30 – 12.30 UHR VINYASA YOGA IN BALANCE	12 – 13.30 UHR DANZAMANIA - BODY.MOMENT & RELAX	
	12.15 – 13.15 UHR LAUFEN TERMIN 1	12.15 – 13.15 UHR NORDIC WALKING	12.15 – 13.15 UHR LAUFEN TERMIN 2	
	12.15 – 13.15 UHR YOGAÜBUNGEN & SITZEN IN DER STILLE		12.15 – 13.15 UHR THERAPEUTISCHES YOGA	
15.30 – 16.30 UHR VINYASA YOGA TERMIN 1	13 – 14 UHR ACHTSAME AUSZEIT	16 – 17.30 UHR BADMINTON*	13.30 – 14.30 UHR ENTSPANNUNGSTRAINING - STRESS LASS NACH	
	16 – 17.30 UHR VOLLEYBALL*	17 – 18 UHR INDOOR CYCLING	14.30 – 15.30 UHR MÄNNER YOGA	
	16.30 – 18 UHR TAI CHI - YANG STIL	20.30 – 22 UHR FUSSBALL*		

Veranstaltungsort: Studio 21, außer gekennzeichnete Kurse (\*): Campushalle  
 Nähere Infos und Buchung unter: [www.leuphana.de/hss-bediensport](http://www.leuphana.de/hss-bediensport)