

Kursprogramm 2023/24*



Zentrum für Hochschulsport
der Universität Potsdam

Sa 23.12.	Mi 27.12.	Do 28.12.	Fr 29.12.	Sa 30.12.	Di 02.01.	Mi 03.01.	Do 04.01.	Fr 05.01.
Mindful Morning 08:15-09:00 Annemarie		Morning Mobility 09:00-09:45 Lydia		Mindful Morning 08:15-09:00 Annemarie		Morning Mobility 09:00-09:45 Lydia		Morning Mobility 09:00-9:45 Susi
	Bodyweight Training 10:00-10:45 Nele				Yoga für Schwangere 10:30-11:30 Julia			
Bachata solo 17:00-17:45 Johanna	Stretch & relax 10:50-11:25 Nele		Pilates 11:00-11:45 Inara	Mind-Workshop Visionen fürs neue Jahr 16:00-16:45 Lydia			Hatha Yoga 11.00-12:00 Laya	
		Christmas Zumba 17:00-17:45 Sarah			FunctionalFit 18:00-18:45 Susi	BodyFIT 17:00-17:45 Sarah	Dance Workout 17:00-17:45 Thomas	
Yoga Kundalini 19:00-20:00 Julia	Vinyasa Yoga 18:00-19:00 Tashina	Zuu/ Bodyweight 19.00-19.45 Eva		Yoga und Meditation 18:15-19:15 Gayatri	Pilates 19:00-19:45 Inara	Vinyasa Yoga 18:00-19:00 Tashina	Zirkeltraining 19.00-19.45 Eva	HIIT & Core 18:00-18:45 Leonie
			Salsa/ Bachata Paar 21:00-22:00 Johanna/ Hannah		Good Night Yoga (english) 21:00-22:00 Gayatri			

Feiertage ohne Sportprogramm

Feiertage ohne Sportprogramm

*Änderungen vorbehalten

