

<b>Fitnessgymnastik</b>	dienstags 10:00 - 11:00	> Halle 6
<b>Bodystyling</b>	donnerstags 18:00 - 19:00	> Halle 9
<b>Fitnessgymnastik ab 60</b>	donnerstags 19:00 - 20:00	> Halle 9
<b>Flexi Bar</b>	donnerstags 20:00 - 21:00	> Halle 9
<b>Herz-Kreislauf-Training</b>	<b>Entspannung / Beweglichkeit</b>	<b>Kräftigung</b>

Die genaue Beschreibung der Stunden ist bei den Stundenangeboten unter dem jeweiligen Stundennamen abgespeichert.

Bei Interesse und Fragen kann gerne Kontakt zu mir aufgenommen werden 😊

## **Josef Boos:**

---

### Lizenzen:

1996            ÜL - C - Lizenz  
1997            B - Lizenz

### Weiterbildungen:

1998            „Power Prävention“  
2000            „All About Step“  
2004            Basic Aerobic „Step and More“  
2008            Einführung in „Buddha Balance“  
...              Stabilisations- und Ausdauertraining