

## KURSPLAN ab 01.01.2020

| Montag                              | Dienstag                          | Mittwoch                       | Donnerstag                                      | Freitag                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| 9:15 Uhr<br>MamiFit                 |                                   |                                | 9:15 Uhr<br>MamiFit                             |                                   |
| 10:30 Uhr<br>MamiFit                |                                   | 11:00 Uhr<br>MamiFit           | 10:30 Uhr<br>MamiFit                            |                                   |
|                                     | 12:00 Uhr<br>Five Ballance        | 12:15 Uhr<br>Zumba Gold        | 11:45 Uhr<br>Seniorentanz                       |                                   |
|                                     | 14:00 Uhr<br>Ü 70 - Gymnastik     |                                |   |                                   |
| 17:00 Uhr<br>Wirbelsäulengym        | 15:00 Uhr<br>Ü 60 Wirbelsäulengym |                                |   | 15:00 Uhr<br>Yoga                 |
| 18:00 Uhr<br>Beweglichkeitstraining |                                   | 16:00 Uhr<br>Kindertanz 4-6 J. | 17:00 Uhr<br>Wirbelsäulengym                    | 16:00 Uhr *<br>Athletik Fitness   |
| 18:00 Uhr<br>Athletik Fitness *     | 17:00 Uhr<br>Wirbilates           | 17:00 Uhr<br>Pilates           |   | 17:00 Uhr<br>Langhanteltraining * |
| 18:00 Uhr<br>* Spinning *           | 18:00 Uhr<br>Five Ballance        |                                | 18:00 Uhr<br>Pilates                            |                                   |
| 19:00 Uhr<br>Slingtraining *        | 18:00 Uhr<br>Modern Dance         |                                | 19:00 Uhr<br>* Spinning                         |                                   |
| 19:00 Uhr<br>Zumba                  | 19:00 Uhr<br>Krav Maga            | 19:00 Uhr<br>Bike & Bauch *    | 19:00 Uhr<br>Wirbelsäulengym                    |                                   |
| 19:00 Uhr<br>* Workout              | 19:00 Uhr<br>Total Body Workout   | 19:00 Uhr<br>Slingtraining *   | 20:00 Uhr<br>Ski-Gymnastik<br>(November - März) |                                   |

Präventionskurse

Kinderkurs

Kurse für Jedermann

### Kursstaffeln 2020

06.01. – 09.03.

30.03. – 15.06.

06.07. – 07.09.

05.10. – 07.12.

### ACHTUNG!

- \* Telefonische Voranmeldung direkt am Kurstag notwendig
- \* dieser Kurs hat in den Monaten Juli und August Sommerpause
- ✓ In den Ferien findet kein Kindertanz statt.
- ✓ Alle Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Ansonsten entfällt der Kurs.
- ✓ Kurseinheiten dauern 55 Minuten.
- ✓ Zwischen Weihnachten und Neujahr finden keine Kurse statt.