

# Übersicht Kursangebote 1-2021

15.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Yin Yoga für die Faszien E38 9.00 - 10.30	Body Forming F51 8.30 - 9.30		Yin Yoga für die Faszien E39 9.00 - 10.30
Altersgerecht trainieren 70 + S32 9.30 - 10.30	Beckenbodentraining G04 09.00 - 10.00	Stretch & Relax F841 9.30 - 10.00	Yoga E34 9.30 - 10.30	
Wirbelsäulengymnastik G11A/B 10.30 - 11.30	In Balance 60 + S31 10.00 - 11.00	Fitness und Figur F11 10.00 - 11.00	Fitness für Männer F42A/B 10.30 11.30	Bewegung, Spiel und Spaß für die Jüngsten K01 1-3 Jahre, mit einer Begleitperson 10.35 - 11.35
Qigong E41 10.30 - 11.30	Pilates G34 11.00 - 12.00	Faszientraining G41 11.00 - 12.00		
	Rückenyooga E32 10.30 - 12.00			
Ballett, 3 – 4 Jahre K31 16.00 - 16.45	Schwimmen für Kinder und Jugendliche 14.30 - 17.15		Abenteuerturnen K11 ab 4 Jahre 15.00 - 16.00	<b>Samstag</b>
Ballett, ab 5 Jahre K32 16.45 - 17.45	Beckenbodentraining G02 17.00 - 18.00		Bewegung, Spiel und Spaß für die Jüngsten K04, 2-4 Jahre, mit 1 Begleitperson 16.00 - 17.00	Yoga Workshop 30.01./ 27.03./ 08.05. 15.00 - 18.00
Pilates G35 16.15 - 17.15	Gymnastik Tiefenmuskulatur G61 18.00 - 19.00	Vini-Yoga E31 17.30 - 19.00	Abenteuerturnen K12 Grundschulalter 17.00 - 18.00	Einrad/ 1x monatl. 9.30 - 10.30
Aquagymnastik W02 18.15 - 19.15	Fit bis ins hohe Alter S01A/B 17.00 - 18.00	Rückenfitness G25 18.00 - 19.00	Fit bis ins hohe Alter S21A/B 17.15 - 18.15	
Aquagymnastik W03 19.15 - 20.15	Fit bis ins hohe Alter S02A/B 18.15 - 19.15		Rückenyooga E33 18.15 - 19.45	
Step and Shape F74 19.00 - 20.00		Body Forming mit Step & Co F52 19.00 - 20.00	KAHA G51 18.30 - 19.30	
Rückenfitness G24 20.00 - 21.00	Rückenyooga E35 18.15 - 19.45	BBP F72 20.00 - 21.00	Aquagymnastik W04 18.30 - 19.30	
Tanzen T01/02 19.15 - 20.15	Hatha Yoga E36 19.45 - 21.15	Bauch X-Press F73 21.00 - 21.30	Yoga am Abend E37 19.45 - 21.15	
Stepptanz T31 20.00 - 21.00	Meditation E51 21.15 - 21.45		Rückenfitness G22 19.30 - 20.30	