






# Kursplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag	
Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastikhalle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Ballsport-halle	
								9.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik											
					10.00-11.00 Pilates									10.00-11.00 Ball-training			10.00-11.00 Spinning mit Burkhard		
		11.00-12.00 Rückenschule											11.00-12.00 Stuhlyoga				10.15-11.15 Schulter-Nackengymnastik		
																	11.30-12.00 Stretching Shamel		
			15.30-16.30 Kinderballett entfällt vorerst										15.00-16.00 Selbstverteidigung Anfänger			15.00-16.00 Selbstverteidigung Fortgesch.	15.30-16.30 Kinderturnen 3 - 5 Jahre		
			16.30-17.30 Kinderballett entfällt vorerst	16.15-17.15 Taekwondo Kinder Fortgeschr.	16.00-17.00 Kindersport ab 9 Jahre*	16.30-17.30 Kinderballett entfällt vorerst	15.30-16.30 Selbstverteidigung ab 5 J. / Anf.		16.15-17.15 Taekwondo Kinder Anfänger	16.30-17.30 Kinderkickboxen ab 12 J.						16.30-17.30 Selbstverteidigung Frauen	16.30-17.30 Kindersport 6-8 Jahre		
17.30-18.30 Body-workout entfällt vorerst	17.30-19.00 Fitnessboxen Anfänger Gina	 17.30-18.30				17.30-18.30 Power Yoga			17.30-18.30 Body-workout	17.30-19.00 Boxen Anfänger w/m	 17.30-18.30						 17.30-18.30 Verena		
18.30-19.15 Pilates	19.30-21.00 Taekwondo Erwachsene				18.30-20.00 Boxen Sergej		18.15-19.00 Pilates entfällt vorerst						17.30-18.30				 18.30-19.30 Verena		
19.15-20.15 			19.00-20.00 Spinning mit Burkhard		20.00-21.30 Kickboxen					19.30-21.00 Taekwondo Erwachsene	18.30-19.30 Verena	19.00-20.00 Spinning mit Burkhard		20.00-21.30 Kickboxen					

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

Stand: April 2025