

Out & Indoor Kursplan von 15. Juni – 17. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00 Bodyforming (Andre)	09:00 – 10:00 Qi Gong & Tai Chi (Anke)	09:30 – 10:15 Circular (Jenny)		08:15 – 08:45 Engpass-Dehnung (Kezia)
11:15 – 12:00 Stretching (Andrea)		09:45 – 10:45 BBP / Pilates (Kirsten)		09:00 – 09:45 Circular (Nick)
15:00 – 15:45 Ballett 6-8 J (Jenny)	14:15 – 15:00 Circular (Nick)	11:00 – 12:00 Yoga für alle (Jenny)		10:00 – 11:00 Bodyforming (Andrea)
16:00 – 16:45 Ballett 14-16 J	15:30 – 16:15 Ballett 11-13 J (Jenny)		14:30 – 15:15 (ab 25.06.) Kindertanz 4-5 J (Jenny)	15:00 – 15:45 Dance-Kids (Bente)
16:00 – 16:45 Taekwon-Do Kinder A (Frank/Stefan)	16:30 – 17:15 Ballett ab 16 J (Jugend) (Jenny)	15:00 – 15:45 Ballett A ab 7 J (Jenny)	15:30 – 16:15 (ab 25.06) Kindertanz 5-6 J (Jenny)	16:00 – 16:45 Hip-Hop ab 9 J* (Mandy)
17:00 – 17:45 Taekwon-Do Kinder M	17:30 – 18:15 Modern Jazz ab 15 J (Jugend) (Jenny)	16:00 – 16:45 Ballett 9-11 J (Jenny)	15:30 – 16:15 Hip-Hop ab 6 J (Kezia)	17:00 – 17:45 Hip-Hop * (Mandy)
18:00 – 18:30 Qi Gong (Anke)	17:30 – 18:15 Stepptanz M (Anke)		16:30 – 17:15 Hip-Hop ab 6 J (Kezia)	17:00 – 17:45 Rumpf-Training (Kezia)
18:30 – 19:15 Stretch & Relax (Jenny)	17:45 – 18:30 Walking Fitness** (Roland)	18:00 – 18:45 Zumba für alle * (Kezia)	17:00 – 17:45 Taekwon-Do Kinder F (Frank)	18:00 – 19:00 Yoga* (Sonja)
18:30 – 19:30 TKD Erw./alle Grade	18:45 – 19:15 HIIT * (Jasmin)	19:00 – 20:00 Functional Training * (Kezia)		18:30 – 19:30 TKD Erw./alle Grade
19:30 – 20:00 Circular (Sascha)	19:20 – 20:05 Floorwork (mit Anmeldung) (Jenny)		19:00 – 19:45 HIIT * (Nick)	

Grün = Am Schützenplatz / bei schlechtem Wetter im Sport-Art

Blau = Im Sport-Art

* = fällt bei schlechtem Wetter aus

** Start demnächst/Interessentenliste zum eintragen im Sport-Art

Für alle Kurse (auch im Sport-Art): eigene Matte und/oder großes Handtuch mitbringen.

Für Fragen ruft uns an: 05841 5840