

Sport-Art Kursplan 01.-13. Juli 2022 - Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
10:00-11:00 Bodyforming ☀️ Andrea		09:20-10:05 Qi Gong ☀️ Anke		09:30-10:15 BBP Kirsten	09:30-10:15 Circular Sascha			08:10-08:50 Engpass Berit	
11:15-12:00 Stretch & Relax ☀️ ab 20.06 Andrea		10:30-11:15 Faszination Berit	11:15-12:00 ONW GG Berit	10:30-11:15 Pilates F Kirsten			15:00-15:45 Circular * Sascha	09:00-09:45 Pilates A Kirsten	
				11:30-12:30 Yoga Jenny			17:00-17:45 Functional * Team	10:00-11:00 Bodyforming Andrea	
17:45-18:30 Qi Gong ☀️ Anke	18:00-19:00 TKD M Erw. Frank	17:00-18:00 Ballett Jugend 15 + Jenny	17:30-18:15 Stepptanz Anke		17:00-17:45 Heißes Eisen Andrea	18:20-19:20 BALLance # Kirsten		16:00-16:45 Hip Hop 15 +	17:00-17:45 Starker Rumpf Sascha
18:35-19:20 Stretch & Relax ☀️ Jenny	19:00-20:00 TKD F Erw. Frank	18:15-19:00 Jazz Dance Jugend 15 + Jenny	18:30-19:00 HIIT Jasmin	18:00-18:45 Zumba Maren	18:45-19:15 Bauch Workout Markus	19:00-21:00 Kummooyeh Frank			18:00-18:45 TKD M Frank
19:30-20:15 BBP Jenny		19:15-20:00 Floorwork Jenny	19:10-19:40 Athletic Moves Jasmin	19:00-20:00 Power Yoga Jenny	19:30-20:15 Cardio Cycling Markus				19:00-20:00 TKD M-F Frank

Kräftigung Ausdauer Tanz Entspannung Prävention **Kinderkurse findest du auf der Rückseite!**

Kursreservierung unter 05841 5840. Plätze sind begrenzt!

GG = Geschlossene Gruppe

☀️ = Outdoor im Schutzenpark (Bei schlechtem Wetter im Sport-Art)

A = Anfänger

* Der Kurs hat noch nicht begonnen. Start demnächst. Anmelde Listen hängen im Sport-Art aus.

M = Mittelstufe

Sonderkurs. Extra Anmeldung erforderlich. Melde dich im Sport-Art für mehr Info.

F = Fortgeschrittene

Sport-Art Kursplan 01.-13. Juli 2022 - für Kinder

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
				15:00-15:45 Ballett 7-8 Jahre Jenny				15:00-15:45 Hip Hop 6 + Bente	
15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Lea		16:00-16:45 Ballett 6-7 Jahre Jenny		16:00-16:45 Ballett 9-12 Jahre Jenny		16:00-16:45 TKD A 6 + Frank		16:00-16:45 Dance-Kids 9 + Bente	
	17:00-17:45 TKD M 12 + Stefan							17:00-17:45 Dance-Mix 11 + Jola	

Kinder Kurse für Erwachsene und Jugendliche ab 15 siehe andere Seite!

Kursreservierung unter 05841 5840. Plätze sind begrenzt!

* Der Kurs hat noch nicht begonnen. Anmelde Listen hängen im Sport-Art aus.

Sonderkurs. Extra Anmeldung erforderlich. Melde dich im Sport-Art für mehr Info.

