

# Sport-Art Kursplan ab September 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<br><b>Bodyforming</b><br>☀️<br>Andrea         |   | 09:20-10:05<br><b>Qi Gong</b><br>Anke                    | 10:30-11:15<br><b>Faszination</b><br>Berit     | 09:30-10:15<br><b>BBP</b><br>Kirsten                      | 09:30-10:15<br><b>Circular</b><br>Mia                            |   |   | 08:10-08:50<br><b>Engpass</b><br>Berit        |  |
| 11:15-12:00<br><b>Stretch &amp; Relax</b><br>☀️<br>Andrea |   | 11:15-12:00<br><b>Hocker-Gymnastik *</b><br>Andrea       | 11:15-12:00<br><b>ONW</b><br>GG<br>Berit       | 10:30-11:15<br><b>Pilates F</b><br>Kirsten                |  |   |   | 09:00-09:45<br><b>Pilates A</b><br>Kirsten    |  |
| 16:45-17:30<br><b>Tai Chi *</b><br>Anke                   |   |  |  | 11:30-12:30<br><b>Yoga</b><br>Jenny                       |  |   |   | 10:00-11:00<br><b>Bodyforming</b><br>Berit    |  |
| 17:45-18:30<br><b>Qi Gong</b><br>Anke                     | 18:00-19:00<br><b>TKD A-M</b><br>Frank/Stefan | 17:00-18:00<br><b>Ballett</b><br>Jugend 15 +<br>Jenny    | 17:30-18:15<br><b>Stepptanz</b><br>Anke        |   |  | 18:00-18:45<br><b>BBP *</b><br>Mia          |   |   |  |
| 18:35-19:20<br><b>Stretch &amp; Relax</b><br>Jenny        | 19:00-20:00<br><b>TKD F</b><br>Frank          | 18:15-19:00<br><b>Jazz Dance</b><br>Jugend 15 +<br>Jenny | 18:30-19:00<br><b>HIIT</b><br>Jasmin           | 17:45-18:45<br><b>Power Yoga</b><br>Start: 05.10<br>Jenny | 18:00-18:45<br><b>Heißes Eisen</b><br>Andrea                     | 19:00-20:00<br><b>BALLance #</b><br>Kirsten | 18:45-19:15<br><b>Bauch Workout</b><br>Start: 29.09<br>Markus   | 17:00-17:45<br><b>Starker Rumpf</b><br>Roland | 18:00-18:45<br><b>TKD A-M</b><br>Frank |
| 19:30-20:10<br><b>Starker Rumpf</b><br>Jenny              |   | 19:15-20:00<br><b>Floorwork</b><br>Jenny                 | 19:10-19:40<br><b>Athletic Moves</b><br>Jasmin | 19:00-19:45<br><b>Zumba</b><br>Start: 05.10<br>Mia        | 19:00-19:45<br><b>Cardio Cycling</b><br>Nicht am 21.09<br>Markus | 19:00-21:00<br><b>Kummooyeh</b><br>Frank    | 19:30-20:15<br><b>Schwinn-Cycling</b><br>Start: 29.09<br>Markus |   | 19:00-20:00<br><b>TKD F</b><br>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 ab September 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<br><b>Ballett</b><br>7-9 Jahre<br>Jenny  |         | 15:00-15:45<br><b>Kindertanz</b><br>4-6 Jahre<br>Mia |  | 15:00-15:45<br><b>Hip Hop</b><br>6 +<br>Bente    |  |
| 15:45-16:30<br><b>Kindertanz</b><br>4-6 Jahre<br>Lea |   | 16:00-16:45<br><b>Ballett</b><br>6-8 Jahre<br>Jenny |         | 16:00-16:45<br><b>Ballett</b><br>9-12 Jahre<br>Jenny |         |  | 17:00-17:45<br><b>TKD A 6 +</b><br>Frank |  | 16:00-16:45<br><b>Dance-Kids</b><br>9 +<br>Bente |
|  | 17:00-17:45<br><b>TKD M</b><br>12 +<br>Frank/Stefan |   |         |  |         |  |  | 17:00-17:45<br><b>Dance-Mix</b><br>13 +<br>Bente |  |

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.

