

Achtung – Veränderte Kurszeiten am Dienstag

Dienstag

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
16:00 Uhr			Mädchenturnen (Schulanfänger+1. Klasse)
17:00 Uhr	Sport mit Spaß (4.+5. Klasse)		Mädchenturnen (2.+3. Klasse)
17:30 Uhr		Rückenfit	
18:00 Uhr	Dance-Workout (6.-10. Klasse)		
	Outdoor-Fitness (6.-10. Klasse für Mädchen und Jungs)		
18:30 Uhr		Pilates	Yoga
19:30 Uhr		Steppaerobic	

Mittwoch

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:30 Uhr			Damengymnastik
10:30 Uhr			Frauenpower
16:00 Uhr		Tanzen für Kinder (Grundschule)	Kinderturnen (4+5-Jährige Mädchen und Jungs)
17:00 Uhr	Bubenturnen (2.+3. Klasse)	Tanzen für Kinder (ab 5. Klasse)	Bubenturnen (Schulanfänger+1. Klasse)
18:00 Uhr	Bubenturnen (4.+5. Klasse)	Zumba	Herrengymnastik
19:00 Uhr			Manpower

Donnerstag

Uhrzeit	Halle 2	Halle 3	Outdoor
17:30 Uhr		Karate für Kinder	
19:00 Uhr	Aroha	Karate für Jugendliche und Erwachsene	Lauf- und Walkingtreff

Unsere Onlinekurse – einfach per Mail anmelden und den passenden Link erhalten

Yoga 1: Immer dienstags ab 9:30 Uhr

Yoga 2: Immer mittwochs ab 19:30 Uhr