

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>MONTAG</b>				
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	9
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	8
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	8
211	20:00	Jedermannsport	J2	11
223	20:15	Dance4Fun	LA	14
<b>DIENSTAG</b>				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
311	09:00	Yoga am Vormittag	TFS	4
314	10:30	Qi Gong	TFS	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	17:30	Fit das ganze Jahr	J2	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12
<b>MITTWOCH</b>				
202	08:00	Rücken und Pilates	J-Gy	10
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
219	19:30	Power Fitness	J-Gy	13
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
<b>DONNERSTAG</b>				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>FREITAG</b>				
216	09:00	Bodystyling	TFS	12
113	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	13
<b>SAMSTAG</b>				
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	14

### Kurs-Orte

**J1** = Jahnhalle 1  
**J2** = Jahnhalle 2  
**LA** = Langgass Turnhalle  
**H-BL** = Haus Blumenküche

**J-Gy** = Jahnhalle Gymnastikraum  
**K-Blu** = Kindergarten Blumenküche  
**Seb** = Metravit Bad Sebastiansweiler  
**TFS** = Tanzschule Flotte Sohle



Seit April 2010 sind wir offizieller Kooperationspartner der AOK mit „Fit und Gesund – Gesundheitssport im Verein“.



### SPVGG Kurse

Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	20
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	21
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	20
12. Okt. - 30. Nov.		Wochenende - Zeit für mich	21
29. Mai - 14. Juni		JubiläumsPILGERreise	22
03. Oktober	14.30	Unterwegs in den Mö. Streuobstwiesen	21
mittwochs ab 18 Uhr		Sportabzeichen 2019	17
Sept. / Okt.		Doschkas Gartenwelt	22
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	21