

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	7
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	10
223	20:15	Dance4Fun	LA	13
<b>DIENSTAG</b>				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
314	10:30	Qi Gong	Mad	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	10
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	11
<b>MITTWOCH</b>				
202	08:45	Rücken und Pilates	J-Gy	9
200	09:30	Mami wird fit	Outdoor	9
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	12
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
<b>DONNERSTAG</b>				
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	11
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	12
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	11

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>FREITAG</b>				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	J-Gy	11
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	12
<b>SAMSTAG</b>				
224	10:00	Zumba Fitness	J-Gy	13

### Kurs-Orte

**J1** = Jahnhalle 1  
**J2** = Jahnhalle 2  
**Mad** = Mad-Fitness  
**LA** = Langgass Turnhalle

**H-BL** = Haus Blumenküche  
**J-Gy** = Jahnhalle Gymnastikraum  
**K-Blu** = Kindergarten Blumenküche  
**Seb** = Metravit Bad Sebastiansweiler



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



### Präventionskurse\*

312	Mo. 09:00	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
311	Di. 09:00	Yoga am Vormittag	Mad	5
314	Di. 10:30	Qi Gong	Mad	6
301	Di. 16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	Di. 17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
313	Fr. 08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6

\* Kursteilnehmer haben die Möglichkeit sich einen Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse rückerstatten zu lassen