

| Nr. | Zeit | Kursbezeichnung | Ort |
|-----|------|-----------------|-----|
|-----|------|-----------------|-----|

|  |  |               |  |
|--|--|---------------|--|
|  |  | <b>MONTAG</b> |  |
|--|--|---------------|--|

|     |       |                                        |    |
|-----|-------|----------------------------------------|----|
| 312 | 17:00 | Funktionelle Gymnastik und Entspannung | LA |
| 201 | 17:45 | Yoga und Entspannung                   | RÖ |
| 314 | 18:05 | Gechillt und entspannt in den Abend    | LA |
| 225 | 19:10 | Move your body                         | LA |
| 211 | 20:00 | Jedermannsport                         | J2 |
| 223 | 20:15 | Just Dance                             | LA |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |                 |  |
|--|--|-----------------|--|
|  |  | <b>DIENSTAG</b> |  |
|--|--|-----------------|--|

|     |       |                             |     |
|-----|-------|-----------------------------|-----|
| 301 | 16:00 | Fit im Vorschulalter        | JGy |
| 302 | 17:00 | Fit im Vorschulalter        | JGy |
| 215 | 20:00 | Fitnessgymnastik für Männer | J2  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |                 |  |
|--|--|-----------------|--|
|  |  | <b>MITTWOCH</b> |  |
|--|--|-----------------|--|

|     |       |                    |     |
|-----|-------|--------------------|-----|
| 202 | 08:00 | Rücken und Pilates | JGy |
| 121 | 16:00 | Vorschulturnen     | JGy |
| 122 | 17:00 | Vorschulturnen     | JGy |
| 203 | 17:00 | Qi Gong            | MLS |
| 226 | 19:30 | Pilates            | JGy |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

| Nr. | Zeit | Kursbezeichnung | Ort |
|-----|------|-----------------|-----|
|-----|------|-----------------|-----|

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|  |  | <b>DONNERSTAG</b> |  |
|--|--|-------------------|--|

|     |       |                               |     |
|-----|-------|-------------------------------|-----|
| 213 | 19:30 | Funktionelles Fitnesstraining | JGy |
|     |       |                               |     |
|     |       |                               |     |

|  |  |                |  |
|--|--|----------------|--|
|  |  | <b>FREITAG</b> |  |
|--|--|----------------|--|

|     |       |                    |     |
|-----|-------|--------------------|-----|
| 216 | 08:15 | Bodystyling        | JGy |
| 110 | 16:00 | Eltern-Kind-Turnen | JGy |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|                  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|
| <b>Kurs-Orte</b> |  |  |  |
|------------------|--|--|--|

|                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>J2</b> = Jahnhalle 2              | <b>LA</b> = Langgass Turnhalle         |
| <b>J3</b> = Jahnhalle 3              | <b>MLS</b> = Musiksaal Langgass-Schule |
| <b>JGy</b> = Jahnhalle Gymnastikraum | <b>RÖ</b> = Rathaus Öschingen          |



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