

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
<b>MONTAG</b>			
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy
201	17:45	Yoga und Entspannung	A-Rat <b>NEU!</b>
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA
225	19:15	Move your body <b>NEU!</b>	LA
211	20:00	Jedermannsport	J2
223	20:15	Dance4Fun	LA
<b>DIENSTAG</b>			
311	09:00	Yoga am Vormittag	TFS
302	17:00	Fit im Vorschulalter	J-Gy
212	17:30	Fit das ganze Jahr	J2
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2
<b>MITTWOCH</b>			
202	08:00	Rücken und Pilates	J-Gy
313	09:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy
219	19:30	Power Fitness	J-Gy
203	19:00	Qi Gong	A-Rat <b>NEU!</b>

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
<b>DONNERSTAG</b>			
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy
<b>FREITAG</b>			
216	09:00	Bodystyling	TFS
113	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy
<b>SAMSTAG</b>			
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy

### Kurs-Orte

**J1** = Jahnhalle 1  
**J2** = Jahnhalle 2  
**LA** = Langgass Turnhalle

**J-Gy** = Jahnhalle Gymnastikraum  
**TFS** = Tanzschule Flotte Sohle  
**A-Rat** = Altes Rathaus

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

