

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
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
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	7
211	20:00	Jedermannsport	J2	10
223	20:15	Dance4Fun	LA	12
DIENSTAG				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	5
311	09:00	Yoga am Vormittag	TFS	5
314	10:30	Qi Gong	TFS	6
301	16:00	Fit im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Fit im Vorschulalter	J-Gy	4
212	17:30	Fit das ganze Jahr	J2	10
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	11
MITTWOCH				
202	08:00	Rücken und Pilates	J-Gy	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	9
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	10
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	11
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
FREITAG				
216	09:00	Bodystyling	TFS	11
113	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	7
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	12
SAMSTAG				
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	13
Kurs-Orte				
J1 = Jahnhalle 1		J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum		
J2 = Jahnhalle 2		K-Blu = Kindergarten Blumenküche		
LA = Langgass Turnhalle		Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler		
H-BL = Haus Blumenküche		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	14
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	15
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	14
April		Wochenende - Zeit für mich	14
29. Mai - 14. Juni		JubiläumsPILGERreise	15
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	15