

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	8
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	10
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
DIENSTAG				
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	11
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12
MITTWOCH				
202	08:45	Rücken und Pilates	J-Gy	10
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	13
203	19:00	Qi Gong	H-BL	10
DONNERSTAG				
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
FREITAG				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	J-Gy	12
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	13
SAMSTAG				
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	14

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 = Metraviv Bad Sebastiansweiler



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	16
14.01.2017		Bewegt durch's neue Jahr	18
28./29.01.2017		Nordic-Walking Wiedereinsteiger	17
17.02.2017		Nordic-Walking mit Herz-Kreislauf-Analyse	17
2./9./16./23.03.2017		Nordic-Walking Einsteigerkurs	17
21.01. - 25.03.2017		Come together	18