

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	8
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	11
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	12
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	12

MITTWOCH				
202	08:45	Rücken und Pilates	Mad	10
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
134	17:30	Cheer Dance für Kids, 9-11 Jahre	J-Gy	9
203	19:00	Qi Gong	H-BL	11
221	19:30	Step-Aerobic	J-Gy	13

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	12
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	13
214	20:30	Funktionelles Fitnessstraining	J-Gy	12

FREITAG				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	6
216	09:00	Bodystyling	Mad	13
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	8
222	20:00	Step-Aerobic Advanced	J-Gy	14

SAMSTAG				
224	10:00	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 = Metravit Bad Sebastiansweiler

LG Steinlach Kurse				
Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA		18