

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
MONTAG			
121	16:30	Vorschulturnen	JGy
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA
122	17:30	Vorschulturnen	JGy
201	17:45	Yoga und Entspannung	RÖ
225	19:15	Move your body	LA
211	20:00	Jedermannsport	J2
223	20:15	Just Dance	LA
DIENSTAG			
301	16:00	Fit im Vorschulalter	JGy
302	17:00	Fit im Vorschulalter	JGy
215	20:00	Fitnessgymnastik für Männer	J2
MITTWOCH			
202	08:00	Rücken und Pilates	JGy
313	09:00	Fit und gesund in den Tag	JGy
110	15:30	Eltern-Kind-Turnen	JGy
111	16:30	Eltern-Kind-Turnen	JGy
203	17:00	Qi Gong	MLS
226	19:30	Pilates	JGy

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
DONNERSTAG			
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy
FREITAG			
216	08:15	Bodystyling	JGy
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	JGy
115	16:30	Kids-Sport	JGy

Kurs-Orte	
J1 = Jahnhalle 1	LA = Langgass Turnhalle
J2 = Jahnhalle 2	MLS = Musiksaal Langgass-Schule
JGy = Jahnhalle Gymnastikraum	RÖ = Rathaus Öschingen

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