

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
<b>MONTAG</b>			
110	16:00	Eltern-Kind-Turnen	JGy
111	17:00	Eltern-Kind-Turnen	JGy
312	17:00	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA
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
<b>DIENSTAG</b>			
301	16:00	Fit im Vorschulalter	JGy
302	17:00	Fit im Vorschulalter	JGy
215	20:00	Fitnessgymnastik für Männer	J2
<b>MITTWOCH</b>			
202	08:00	Rücken und Pilates	JGy
313	09:00	Fit und gesund in den Tag	JGy
112	14:30	Eltern-Kind-Turnen	JGy
121	16:00	Vorschulturnen	JGy
122	17:00	Vorschulturnen	JGy
203	17:00	Qi Gong	MLS
226	19:30	Pilates	JGy

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
<b>DONNERSTAG</b>			
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	JGy
<b>FREITAG</b>			
216	08:15	Bodystyling	JGy

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



Gesundheitssport im Verein



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