



SPORT- & GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30 - 9.30 Body Workout	9.00 - 10.00 BBRP	8.45 - 9.45 Pilates (KH)	8.30 - 9.30 Flexi® Tone	9.00 - 10.00 Rückenfitness	9.00 - 10.00 Body Workout	
9.30 - 10.00 Bauch pur		9.00 - 10.00 Body Workout		9.00 - 10.00 (KH) Pilates	10.00 - 10.45 Aqua-Fitness	
10.00 - 11.30 Fit im Alter	10.00 - 11.30 Fit im Alter	10.00 - 11.00 H2O - BBRP	10.00 - 11.30 Fit im Alter	10.00 - 11.30 Fit im Alter		11.00 - 12.00 Rückenfitness
10.00 - 12.00 Geburtsvorbereitung		10.00 - 11.30 Fit im Alter	10.30 - 12.00 Step + Workout			12.00 - 13.00 BBRP
10.45 - 11.45 Pilates	14.15 - 14.45 Wassergymnastik	10.15 - 11.15 Mother & Child				
17.00 - 18.00 PNF Gymnastik						
17.30 - 18.30 BBRP	17.30 - 18.30 Rückenfitness					
18.00 - 19.00 Spinning Fatburner	17.30 - 18.15 Aqua-Rückenfitness	17.30 - 18.30 Body-Workout	16.00 - 17.30 Fit im Alter	17.30 - 19.30 Fitn.-Schw.-Sauna	16.00 - 17.00 Rücken-Langhanteltr.	
18.00 - 19.30 Rückengym. + Entsp.	17.30 - 19.00 Kundalini Yoga	18.00 - 19.30 Nordic-Walking-Treff	17.00 - 18.00 Pilates	18.00 - 19.30 Autogenes Training	16.00 - 17.30 Rückentr. an Geräten	17.00 - 18.00 Body Workout
18.30 - 19.15 Schwimmen lernen	18.15 - 19.00 Rückenschwimmen	18.30 - 19.30 Fatburner	17.30 - 18.00 Wassergymnastik	18.00 - 19.30 (KH) Tanzen	17.00 - 18.00 BBRP	18.00 - 19.00 Langhanteltraining
18.30 - 19.30 Langhanteltraining	18.30 - 19.30 Gesundh. b. Beweg.	18.30 - 19.15 Schwimmen lernen		18.30 - 19.30 Aerobic		
19.00 - 20.00 Spinning Workout	18.30 - 19.30 Pilates Basic	18.30 - 20.30 Fitn.-Schw.-Sauna	18.00 - 19.30 Rückengym. + Entsp.			
19.15 - 20.00 Kraul Technik	19.15 - 20.00 Aqua-Rückenfitness	18.30 - 20.00 (KH) Volleyball	18.00 - 19.30 Gesundh. b. Bewegung			
19.30 - 20.30 Flexi® Tone	19.30 - 20.30 Step	19.30 - 20.30 Pilates				
19.30 - 21.00 Rückbildungsgym.	19.30 - 20.30 Spinning Fatburner	19.30 - 20.30 Spinning Workout	19.30 - 20.30 Fitnessstraining			
20.00 - 21.00 Hydropower	20.00 - 21.30 Qigong + Taiji II	20.30 - 21.30 BBRP	19.30 - 20.30 Power Yoga	19.30 - 20.30 BBRP		
20.00 - 21.30 (KH) Tanzen	20.30 - 21.30 Spinning Professional	20.30 - 22.00 Kundalini Yoga	20.00 - 21.00 Aqua-Workout	20.00 - 21.00 H2O - BBRP		
21.00 - 22.00 Kraul Training	20.30 - 21.30 Body Workout	21.00 - 22.00 Aqua-Jogging		20.00 - 21.00 Spinning Intervall		

Schwarz = Mitgliedschaft Gym-Abo für Euro 30,- mtl.
 Blau = Mitgliedschaft Fit im Alter für Euro 28,- mtl.
 Weiß = Kurse einzeln zu buchen
 KH = KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46

Walking- und Laufkurse finden Sie im Programmheft auf Seite 14 und 15

Stand: 07/2010

VAF



FIT KIDS- & TEEN POWER-ANGEBOTE

MO

16.30 - 17.30
HipHop 9 - 11 Jahre

**KH = KiSS-Halle,
Stiefmütterchenweg 42 - 46**

**KinderSportSchule
Info-Tel. 0176-20356650**

DI

15.30 - 16.30
HipHop 7 - 10 Jahre

16.00 - 17.30 (KH)
Judo Kids 5 - 8 Jahre

16.30 - 17.30
HipHop 9 - 12 Jahre

17.30 - 18.30
HipHop 12 - 14 Jahre

17.30 - 19.00 (KH)
Judo Kids ab 9 Jahre

MI

15.00 - 15.45
Tanz & Ballett 3,5 - 4 Jahre

15.45 - 16.30
Tanz & Ballett 5 - 6 Jahre

16.30 - 17.30
Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre

17.30 - 18.30
Kinderballett ab 8 Jahre

17.00 - 18.00 Mi. (KiSS-Halle)
11.00 - 11.45 Sa. (Schw.-halle)
Tri Kids 8 - 12 Jahre

19.30 - 20.30
HipHop 16 - 19 Jahre

DO

9.30 - 10.30
Pampers-Spaß 1,5 - 3 Jahre

15.45 - 16.30
Kindertanz 4 - 5 Jahre

16.30 - 17.30
Video-Clip-Dance 12 - 14 Jahre

FR

15.00 - 15.45
Kindertanz 3,5 - 4 Jahre

15.45 - 16.30
Kindertanz 5 - 6 Jahre

16.30 - 17.15
Kindertanz 7 - 9 Jahre

17.15 - 18.00
Kindertanz 10 - 11 Jahre

Samstag 10.00 - 11.30
Judo Kids 5 - 8 Jahre

Samstag 11.30 - 13.00
Judo Kids Fortgeschr. ab 9 J.

WASSERANGEBOTE KINDER

MO

14.15 - 15.00
Wasserspielstd.

15.00 - 15.30
Seepferdch. 1

15.30 - 16.00
Seepferdch. 2

16.00 - 16.30
Seepferdch. 3

16.30 - 17.00
Seepferdch. 4

17.00 - 17.30
Seepferdch. 5

DI

15.00 - 15.30
Wassergewöhn.

14.45 - 15.30
Psychomotor. Spielgruppe 1

15.30 - 16.15
Psychomotor. Spielgruppe 2

16.00 - 16.30
Freischwimmer

16.15 - 17.00
Integrative Schwimmgruppe

MI

15.00 - 15.30
Wassergewöhnung

15.30 - 16.00
Frühschwimmer

16.00 - 16.30
Freischwimmer

16.30 - 17.30
Schwimm Kids 3

17.30 - 18.30
Schwimm Kids 5

DO

14.00 - 14.30
Seepferdchen 1

14.30 - 15.00
Seepferdchen 2

15.00 - 15.30
Seepferdchen 3

15.30 - 16.00
Seepferdchen 4

16.00 - 16.30
Seepferdchen 5

16.45 - 17.30
Schwimmgruppe

18.00 - 19.00
Schwimm Kids 6

FR

14.45 - 15.30
Kleinkinder-Wassergewöhnung

15.30 - 16.30
Schwimm Kids 4

16.30 - 17.15
Freischwimmer

Samstag 11.00 - 11.45
Tri Kids

Samstag 13.00 - 14.00
Schwimm Kids 7

VAF