



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.45 Rückenfitness ③	8.00 Konditionstraining ④	7.30 Indoor-Cycling	8.30 Flexi® + Faszio® ②	9.00 Rückenfitness ①	9.00 Body Workout ①
9.00 Body Workout ①	8.00 BBRP ①	9.00 Pilates ④	9.00 Langhanteltraining ①	9.00 Pilates ④	10.00 Aqua-Fitness
9.00 Rückenfitness ④	9.00 Body Workout ①	9.00 Body Workout ①	9.30 Faszio® Relax ②	10.00 Fit im Alter ①	10.00 VAF-Laufclub
9.45 Mama fit - Baby mit ③	9.00 Zumba® ④	10.00 H2O - BBRP	10.00 Indoor-Cycling		10.00 Bauch pur 30' ①
10.00 Fit im Alter ①	9.00 Yolates ②	10.00 Fit im Alter ①	10.00 Fit im Alter ①		10.30 Athletic Workout ①
11.00 Pilates ③	10.00 Fit im Alter ①	10.00 Mama fit - Baby mit ③			11.30 Zumba® ①
		10.15 Kundalini Yoga ④			12.30 Mobility ①
16.30 BBRP ①	14.15 Wassergymnastik				13.30 Langhanteltraining ①
17.00 Zumba® ②					
17.30 BBRP ①		17.00 Outdoor Freestyle		15.45 Outdoor Freestyle	SONNTAG
18.00 Functional Training ②		17.30 Body Workout ①		16.30 Zumba® ①	9.30 Good Morning Yoga ①
18.00 Rücken-Yoga ③	17.30 Rückenfitness ①	18.30 Schwimmen lernen	17.30 Zumba® ①	17.30 Fitnesstraining ①	11.00 Rückenfitness ①
18.30 Schwimmen lernen	18.30 Rückenschwimmen 2	18.30 Zumba® ①	17.30 Wassergymnastik	18.30 Yolates ①	12.00 BBRP ①
18.30 Langhanteltraining ①	18.30 Gesundh. b. Beweg. ③	18.30 Fitnesstraining ②	18.00 Rückengymnastik ③	20.00 Aqua-Fitness	17.00 Zumba® ①
18.30 Indoor-Cycling	18.30 Pilates Basic ①	19.15 Kraul Technik 2	18.00 Workout + Stretch ②		
19.00 Yin-Yoga ②	19.00 Indoor-Cycling	19.30 Pilates ①	18.30 Rückenfitness ①		
19.00 Qigong ③	19.15 Aqua-Rückenfitness	19.30 Functional Training ②	18.30 Gesundh. b. Beweg. ①		
19.15 Kraul Technik 1	19.30 Zumba® ①	19.30 Indoor-Cycling	19.00 BBRP ②		
19.30 Kapow® ①	19.30 Hatha Yoga ③	19.30 Kundalini Yoga ③	19.30 Fitnesstraining ①		
20.00 Aqua-Fitness	19.30 BBRP ②	20.30 BBRP ①	20.00 Aqua-Fitness		
20.00 Tai Chi ③	20.30 Body Workout ②				

Schwarz Gym-Abo-Mitgliedschaft
Blau sonstige Mitgliedschaften
Rot Kurse einzeln zu buchen

① Gymnastikhalle OG
 ② Gymnastikhalle EG
 ③ Gymnastikhalle UG
 ④ KiSS-Halle

Aqua Fitness am Freitag, 20.00 Uhr,
 auch einzeln buchbar!
 Walking- und Laufkurse finden
 Sie im Programmheft ab Seite 16.

2 | 2020

VAF
 Verein Aktive Freizeit e.V.



FIT KIDS- UND TEEN POWER-ANGEBOTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15.15 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre	⊕	15.45 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre	⊕ 15.15 Tanz & Ballett 5 - 7 Jahre	⊕ 15.00 Tanz & Ballett 4 - 6 Jahre	⊕
16.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊕ 16.00 Judo Kids 1 ab 5 Jahre	⊕ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊕ 16.00 Tanz & Ballett 7 - 9 Jahre	⊕ 15.45 Tanz & Ballett 7 - 8 Jahre	⊕ 11.00 Tri Kids
17.00 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre	⊕ 16.30 HipHop 8 - 11 Jahre	⊕ 17.30 HipHop 9 - 12 Jahre	⊕ 17.00 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre	⊕ 16.30 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre	⊕
	17.00 Judo Kids 2 ab 6 Jahre	⊕ 17.00 Tri Kids 8 - 12 Jahre	⊕	17.45 Modernes Ballett ab 13 Jahre	⊕
	17.30 HipHop ab 12 Jahre	⊕ 18.00 Tri Kids ab 12 Jahre	⊕		
	18.00 Judo Kids 3 ab 9 Jahre	⊕ 18.30 HipHop ab 13 Jahre	⊕		
				⊕ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 ⊕ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2	KinderSportSchule, Info-Telefon 0176 - 20 35 66 50

WASSERANGEBOTE KINDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
14.00 Wassergewöhnung	15.00 Psychomotorische Spielgruppe	14.45 Freischwimmer	14.00 Wassergewöhnung	14.00 Frühschwimmer	12.00 Tri Kids
14.30 Seepferdchen 1	15.45 Schwimm Kids	15.30 Schwimm Kids	14.30 Seepferdchen 1	14.45 (ab 3 Jahren) Wassergewöhnung	13.00 Schwimm Kids
15.00 Seepferdchen 2	16.45 Integrative Schwimmgruppe	16.30 Schwimm Kids	15.00 Seepferdchen 2	15.30 Schwimm Kids	14.00 Schwimm Kids
15.30 Seepferdchen 3	17.30 Schwimm Kids	17.30 Schwimm Teens	15.30 Seepferdchen 3	16.30 Freischwimmer	15.00 Schwimmgruppe
16.00 Seepferdchen 4			16.00 Seepferdchen 4	18.15 Schwimmgruppe	
16.30 Schwimm Kids			16.45 Schwimmgruppe		
17.30 Schwimm Teens			18.00 Schwimm Kids		
					SONNTAG
					17.00 Schwimm Kids
					18.00 Schwimm Teens