



Kursübersicht Freizeit- und Breitensport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			09:00-10:00 Uhr Faszienkurs	09:00-10:00 Uhr Bodyfit
10:00-11:00 Uhr Pilates*		10:15-11:15 Uhr Pilates*	10:00-11:00 Uhr Fit mit Baby&Buggy	
	16:00-17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen	16:00-17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen	16:00-16:45Uhr Tanzen	16:00-17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen
	17:00-17:45 Uhr Turnen I	16:15-17:00 Uhr Tanzen	16:45-17:30 Uhr Tanzen	16:00-17:00 Uhr KIDS-Boxen
17:30-18:30 Uhr Seniorengymnastik		17:00-17:45 Uhr Turnen I	17:30-18:15 Uhr Tanzen	17:00-17:45 Uhr Turnen I
18:30-19:30 Uhr Damengymnastik	17:45-18:45 Uhr Damengymnastik	17:45-18:30 Uhr Turnen II	18:15 Uhr Tanzen	17:30-18:30 Uhr Faszienkurs
18:15-19:15 Uhr BOP	18:30-19:30 Uhr BOP	18:30-20:00 Uhr #werungymnich - Workout	19:00-20:00 Uhr Step-Workout	18:30-19:30 Uhr Männer-Fitness
19:15-20:15 Uhr Fitnessboxen*	19:30-20:30 Uhr Zumba*		20:00-21:00 Uhr Bodyfit	
20:15-21:15 Uhr Bodyfit				
Kurse im Kursraum mit Anmeldung über Kursifant	Kurse im Kursraum mit separater Anmeldung und Bezahlung	Kurse für Kinder im Kursraum	Kurse für Kinder in der Turnhalle	Kurse für Erwachsene in der Turnhalle (Probetraining möglich, bitte anmelden)
(für mit * gekennzeichnete Kurse separate Bezahlung über Kursifant-Punkte erforderlich)		(für mit * gekennzeichnete Kurse Anmeldung und Bezahlung über Kursifant erforderlich)		

Kursbeschreibungen und weitere Infos unter www.sverfa09.de -> Breitensport