



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