

## Gymnastik Kursangebot für Erwachsene

Kurse	Tag	Uhrzeit
Stretching und Mobilisation	Montag	08:30 – 09:30 Uhr
Fit for Fun	Montag	19:45 – 20:45 Uhr
Sitzgymnastik	Mittwoch	08:15 – 09:15 Uhr
„Morgenstund“	Mittwoch	09:30 – 10:30 Uhr
Pilates	Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
Rückenfit Herren	Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr
Zumba Fitness	Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr
Yoga für Alle	Donnerstag	19:15 – 20:30 Uhr
Kickboxen	Freitag	17:30 – 19:00 Uhr

## Gymnastik Kursangebot für Kinder

Kurse	Tag	Uhrzeit
Zumba Kids 5 – 9 Jahre	Dienstag	16:00 – 16:45 Uhr
Dance Teens ab 10 Jahren	Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr
Kinderturnen 3 – 6 Jahre	Mittwoch	17:00 – 17:45 Uhr
Kinderturnen 3 – 6 Jahre	Donnerstag	15:00 – 15:45 Uhr 16:00 – 16:45 Uhr
Kickboxen ab 8 Jahren	Freitag	17:30 – 19:00 Uhr