



Verein für Bewegung & Stille

Kursplan ab 14. September 2020

Funkenberg 8, Erdgeschoss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
H 8:30 – 9:30 3 KBE Gerätezirkel				
H 9:45 - 10:45 3 KBE Gerätezirkel	H 9:00 – 10:00 3 KBE Gerätezirkel		H 9:25 - 10:25 3 KBE Gerätezirkel	
T 11:00 - 12:00 Ausdauertraining & Lymphgymnastik	H 10:15 - 11:15 3 KBE Gerätezirkel		H 10:30 - 11:30 3 KBE Gerätezirkel - freies Training	
H 17:00 - 18:00 3 KBE Gerätezirkel		H 18:30 - 19:30 3 KBE Gerätezirkel		

Funkenberg 8, Qigong-Raum, 1. Stock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
G 18:00 - 19:00 YES Yoga-Entspannung-Stretching			G 10:15 - 11:15 Faszientraining	

Funkenberg 21A, Halle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		G 7:45 - 8:45 Qigong		G 7:45 - 8:45 Kranich Qigong
	G 9:00 - 10:00 YES Yoga-Entspannung-Stretching	G 9:00 - 10:00 Taiji		G 9:00 - 10:00 Rücken-Fit
	T 10:15 - 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	G 10:15 - 11:15 Qigong		T 10:15 - 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen
G 17:30 - 18:30 Qigong Halle mit Annette				G 15:00 - 16:00 Linedance (Fortgeschrittene)
G 17:30 - 18:30 Qigong Garten mit Andreas	G 18:00 - 19:00 Bogenschießen Anfänger & Jugendliche ab 12 J. (Garten)		G 18:00 - 19:00 Schulter/HWS	G 16:00 - 17:00 Linedance (Fortgeschrittene)
G 18:45 - 19:45 Taiji Peking	G 19:15 - 20:15 Bogenschießen für Erwachsene (Garten)		G 19:15 - 20:15 Qigong	18:00 - 20:00 Frischer Wind (siehe Extraflyer)
G 19:45 - 20:45 Taiji Chen			G 20:15 - 21:30 Taiji Peking	

Tarife:	H	G	T	
	MTT Kurs 29,- monatl. (1x Wo.) 39,- monatl. (mehrmals)	Gesundheitssport 25,- monatl. (1x Wo.) 39,- monatl. (mehrmals)	Therapiesport 20,- monatl. (1x Wo.) 32,50 monatl. (mehrm.)	39,- monatlich alle Kurse

Bedingungen und Hinweise:

- Beim Outdoor-Sport wetterabhängige Kleidung und festes Schuhwerk
- Der Mindestabstand von 1,5 Metern darf nicht unterschritten werden (auch keine Hilfestellungen)
- Umkleide bleibt zunächst weiterhin geschlossen (Bitte gleich in Sportkleidung erscheinen)
 - WC ist geöffnet
- Vor und nach dem Sport Händewaschen und wenn gewünscht Hände desinfizieren
- An den Sportgeräten Handschuhe tragen (Baumwollhandschuhe sind bei uns für 1,-€ erhältlich)
 - Bei Mattenbenutzung bitte großes Handtuch mitbringen
 - Mund-Nasen-Schutzmaske ist am Tresen Pflicht – **beim Sport nicht**
 - Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

Bitte komme nur zum Sport, wenn Du frei von jeglichen Erkältungssymptomen bist.

Wir freuen uns auf Dich!