



Verein für Bewegung & Stille

Kursplan

Kursplan ab August 2019

Stand: 28.08.2019

Sporthalle, Erdgeschoss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
H 8:30 – 9:30 MTT Gerätezirkel	H 8:00 - 9:00 MTT Gerätezirkel			
H 9:30 - 10:30 MTT Gerätezirkel	H 9:15 – 10:15 MTT Gerätezirkel		H 9:25 - 10:25 MTT Gerätezirkel	G 9:00 - 10:00 Rücken-Fit
T 10:35 - 11:35 Walking Ausdauertraining & Lymphgymnastik	H 10:30 - 11:30 MTT Gerätezirkel		H 10:30 - 11:30 MTT Gerätezirkel - freies Training	T 10:15 - 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen
				G 15:00 - 16:00 Linedance (Fortgeschrittene)
				G 16:00 - 17:00 Linedance (Fortgeschrittene)
H 17:00 - 18:00 MTT Gerätezirkel		H 18:30 - 19:30 MTT Gerätezirkel	G 18:00 - 19:00 Schulter/HWS	G 17:00 - 18:00 Linedance
		H 19:30 - 20:00 MTT Freies Training	G 19:15 - 20:15 Qigong	
			G 20:15 - 21:30 Taiji Peking	

Qigong-Raum, 1. Stock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		G 7:45 - 8:45 Qigong		G 7:45 - 8:45 Kranich Qigong
	G 9:15 - 10:15 YES Yoga-Entspannung-Stretching	G 9:00 - 10:00 Taiji		
	G 10:30 - 11:30 Qigong	G 10:15 - 11:15 Qigong	G 10:15 - 11:15 Faszientraining	
G 17:00 - 18:00 Power Pilates Move & Relax	G 17:30 - 18:30 Qigong			G 16:15 - 17:30 Liu He Ba Fa Wasserboxen (Achtung: Extra Flyer)
G 18:15 - 19:15 YES Yoga-Entspannung-Stretching		G 18:15 - 19:15 Beckenboden-Training Gutes für die Mitte		17:30 - 19:00 Frischer Wind (Achtung: Extra Flyer)

Mehrzweckhalle, Schirnauallee 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	G 18:30 - 20:00 Bogenschießen	G 10:45 - 11:45 Linedance (Fortgeschrittene)		
	G 20:00 - 21:15 Taiji			

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