

Kursprogramm ab September 2022

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 Uhr - 10.00 Uhr		Wirbels.-Gymn. Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertrainig 08.00 - 09:00	Sling - Training 09:00 - 10:00		Senioren- gymnastik 08:30 - 9:30	
10.00 Uhr- 11.00 Uhr	HIIT-Training 10:00 - 11:00	Wirbels.-Gymn. Kraft & Beweglichkeit 09:00 - 10:00			Mutter - Kind Turnen 9:30 - 10:30	
15.00 Uhr - 16.00 Uhr					Turnzwerge ab 4 - 5 Jahre 15:00 - 16:00	Turnkäfer ab 3 Jahre 15:00 - 16:00
16.00 Uhr - 17.00 Uhr						Turnmäuse ab 5 - 6 Jahre 16:00 - 17:00
17.00 Uhr - 18.00 Uhr		Yoga 17:15 - 18:15				Kinderturnen ab 7 Jahre 17:00 - 18:00
18.00 Uhr - 19.00 Uhr		Yoga 18:15 - 19:15	Fitness- Gymnastik 18:30 - 19:30	Wirbels.-Gymn. Kraft & Beweglichkeit 18:00 - 19:00	Sling - Training 18:00 - 19:00	Indoor - Cycling 18:00 - 19:00
19.00 Uhr - 20.00 Uhr		Indoor - Cycling 19:15 - 20:15	Step -Gym -Mix 19:30 - 20:30	Indoor - Cycling 19:00 - 20:00	Beckenboden- gymnastik 19:00 - 20:00	
20.00 Uhr - 21.00 Uhr					Qi-Gong 20:00 - 21:00	

	Kursinfos und Anmeldungen bei	Lydia Meyer Tel: 09181 2705747	SVS Homepage sv-seligenporten.de
--	--	---	--

Kursprogramm ab Januar 2013

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 Uhr - 09.00 Uhr						
09.00 Uhr - 10.00 Uhr			Yoga		Aqua Zumba	
10.00 Uhr - 11.00 Uhr			progressive Muskelentspannung nach Jacobsen			
11.00 Uhr - 12.00 Uhr						
12.00 Uhr - 13.00 Uhr						
13.00 Uhr - 14.00 Uhr						
Kursinfos bei	Lydia Meyer Tel: 1442	Christa Rau Tel: 2116				