Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.20 – 9.20 **Yoga für Senioren (Extrakurs)**
	9.30 – 10.25 **Bodystyling *K**	9.30 – 10.30 **Yoga *K (Extrakurs)**
		10.40 – 11.40 **Yoga für Senioren (Extrakurs)**
14.30 – 15.25 **Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)**		
15.30 – 16.25 **Ballett (ca. 7–8 Jahre)**		
16.30 – 17.25 **Ballett (8–9 Jahre)**		
17.30 – 18.25 **Jazz-Dance (14–17 Jahre)**	17.00 – 17.55 **Bodystyling**	
18.30 – 19.25 **Jazz-Gymnastik (tänzerisch)**	18.00 – 18.55 **Bodystyling**	17.50 – 18.50 **Yoga (Extrakurs)**
19.30 – 20.25 **Jazz-Dance**	19.00 – 19.55 **Fit Mix**	19.00 – 20.00 **Yoga (Extrakurs)**
	20.00 – 20.55 **Stretch'n'Power für Wirbelsäule mit Pilates**	20.10 – 21.10 **Yoga (Extrakurs)**
	21.00 – 21.55 **Core-Training für den Herren**	

Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 **Figurgymnastik**	8.20 – 9.20 **Qi Gong (Extrakurs)**
	9.30 – 10.25 **Power-Core-Training *K**	9.30 – 10.25 **Qi Gong (Extrakurs) *K**
	10.30 – 11.25 **Rückenfitness**	
14.30 –15.30 **TANZE MIT! (Extrakurs)**		
15.45 –16.40 **Kindertanz I (ab 4 Jahre)**		
16.45 – 17.40 **Ballett Anfänger (ab 6 Jahren)**		
	17.00 – 17.55 **Core-Training**	
	18.00 – 18.55 **Wirbelsäulen-Gymnastik sportive**	18.00 – 19.30 **Beckenboden (temporärer Kurs)**
18.30 – 20.00 **Ballett Erwachsene *A– *M**	19.00 – 19.55 **Figur und Rücken Mix**	19.30 – 21.00 **Yoga long time (Extrakurs)**
20.00 – 21.00 **Zumba (Extrakurs)**		

*A Anfänger
*M Mittelstufe
*F Fortgeschrittene

*K mit kostenloser Kinderbetreuung

Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 **Rundum Fit**	
9.45 – 10.45 **Zumba (Extrakurs) * K**	9.45 – 10.40 **Bodystyling *K**	
15.00 – 15.40 **Pré Ballett II (ab 5 Jahren)**		
15.45 – 16.40 **Ballett (ca. 7 Jahre)**		
16.45 – 17.40 **Kindertanz II (ab 5 Jahren)**		
	17.00 – 17.55 **Bodystyling**	
	18.00 – 18.55 **Bodystyling**	17.50 – 18.50 **Yoga sanft (Extrakurs)**
19.00 – 20.00 **Zumba (Extrakurs)**	19.00 – 19.55 **Bodystyling + Step Basic**	19.00 – 20.00 **Yoga (Extrakurs)**
20.00 – 21.00 **Zumba (Extrakurs)**	20.00 – 21.00 **BodyART ™ (Extrakurs)**	20.00 – 21.30 **Yoga long time (Extrakurs)**

- Fortlaufende Bewegungskurse
- Extrakurse
- Temporäre Kurse
- Tanz

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Fit durch den Tag Funktionelles Rückentraining	
9.30 – 10.25 BodyART ™ (Extrakurs) *K	9.30 – 10.25 Power-Core-Training *K	
10.40 – 11.35 BodyART ™ Sanft (Extrakurs) *K	10.30 – 11.25 Wellness für den Rücken	
14.30 – 15.15 Pré Ballett I (ab 4 Jahren)	14.30 – 15.25 Osteoporose-Gymnastik (Prophylaxe)	
15.15 – 16.10 Ballett (10–11 Jahre)		
	17.00 – 17.55 Wirbelsäulen-Gymnastik	
17.00 – 18.30 Ballett Mittelstufe (ab 13 Jahre)	18.00 – 18.55 Cardiorobic	
18.30 – 19.55 Ballett Erwachsene *F	19.00 – 19.55 Rundum Fit	19.00 – 19.55 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
20.00 – 20.55 Rosanetics (Extrakurs)	20.00 – 20.55 Core-Training	
	21.00 – 21.55 Core-Training für den Herren	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.25 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
	9.00 – 10.00 Pilates rückengerecht (Extrakurs)	9.30 – 11.00 Beckenboden (temporärer Kurs)
	10.15 – 11.15 Pilates Einsteiger rückengerecht (Extrakurs)	
14.15 – 15.40 Ballett (ca. 13 Jahre)		
15.45 – 16.40 Ballett (ca. 9 Jahre)		
16.45 – 18.10 Ballett (ca. 14–17 Jahre)		
	17.00 – 17.55 Bodystyling	
	18.00 – 18.55 Pilates Einsteiger	18.15 – 19.15 Qi Gong (Extrakurs)
		19.30 – 20.30 Qi Gong (Extrakurs)

Extern

Montag

8.30 – 9.30 Wirbelsäulen-Gymnastik (ev. Gemeindezentrum Haubersbronn)*	18.30 – 19.30 Figurgymnastik mit Rücken (Atriumschule Urbach) *	18.45 – 19.30 Herrenkonditionsgymnastik (Max-Planck-Gymnasium, Ph. Palm Sporthalle)
9.30 – 10.30 Figur und Rücken Mix (ev. Gemeindezentrum Haubersbronn)*		

* bitte Matte mitbringen!

Dienstag

16.30 – 17.30 Wirbelsäulen-Gymnastik für Senioren (Albert-Schweitzer-Schule)	I: 18.30 – 19.15 II: 19.30 – 20.15 Aqua Training Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.15 – 16.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)	I: 19.15 – 20.00 II: 20.15 – 21.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)

Donnerstag

10.00 – 11.00 Zumba (Festhalle Haubersbronn)

Extra-Kurse und temporäre Kurse

Beginn der 10er-Kurse:
Infos von Doris Fritz unter 0 71 81 / 70 64 74

Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen

Infos von Iris Smetaczko unter 0 71 81 / 25 82 65

Bei Fragen zu Kräuter-Anwendungen

Infos von Regina Eberl unter 0 71 81 / 2 25 09