

Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.20 – 9.35 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	9.45 – 11.00 Yoga sanft (Extrakurs)
15.30 – 16.15 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)		
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 7 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 Wirbelsäule mit Pilates	20.10 – 21.10 Yoga (Extrakurs)
	21.00 – 21.55 Core-Training	

Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Figurgymnastik	8.20 – 9.20 Qi Gong (Bewegung) (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodytoning *K	9.30 – 10.25 Qi Gong (Bewe- gung – Anfänger) (Extrakurs) *K
	10.30 – 11.25 Rückenfitness	
	14.15 – 15.15 TANZE MIT! (Extrakurs)	
15.00 – 15.55 Ballett (ca. 8 Jahre)		
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 10–12 Jahre)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 Hip Hop & more (ca. 8 Jahre) *A	17.00 – 18.00 Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen SPG	
18.00 – 18.55 Hip Hop & more *F	18.00 – 18.55 Wirbelsäulen- Gymnastik sportive	18.00 – 19.30 • Jacobson PMR • Beckenboden (temporärer Kurs)
19.00 – 20.25 Ballett Erwachsene *M	19.00 – 19.55 Figur und Rücken Mix	19.30 – 21.00 Yoga long time (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 Pilates	

*A Anfänger
*M Mittelstufe
*F Fortgeschrittene

*K mit kostenloser
Kinderbetreuung

Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	
	14.00 – 15.30 Gedächtnisrai- ning (Extrakurs)	
16.15 – 17.00 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)		
17.15 – 18.10 Ballett (ca. 9–10 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
	18.00 – 18.55 Bodystyling	17.45 – 18.45 Yoga sanft (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 Bodystyling + Step Basic	18.55 – 19.55 Yoga (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 Zumba (Extrakurs)	20.05 – 21.35 Yoga long time (Extrakurs)

Fortlaufende Bewegungskurse

Extrakurse

Temporäre Kurse

Tanz



SPG
Sport pro Gesundheit

REHA-Sport Orthopädie

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Fit durch den Tag Funktionelles Rückentraining SPG	
9.30 – 10.25 BodyART™ (Extrakurs) *K	9.30 – 10.25 Power für Figur und Rücken *K	
	10.30 – 11.25 Wellness für den Rücken	
14.15 – 15.10 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)		
15.15 – 15.55 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)		
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 8 Jahre)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
	17.00 – 17.55 Wirbelsäulen-Gymnastik	
17.00 – 18.30 Ballett Mittelstufe (ab 13 Jahre)	18.00 – 18.55 Bodytoning	18.00 – 18.55 Autogenes Training (temporärer Kurs)
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	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.25 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
	9.00 – 9.55 Pilates (Extrakurs)	
	10.00 – 10.55 Pilates (Extrakurs)	
14.40 – 15.35 Ballett (ca. 9 Jahre)	14.15 – 15.10 Ballett (ca. 7 Jahre)	
15.40 – 16.25 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)	15.15 – 16.10 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)	
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 10 – 11 Jahre)		
17.30 – 18.25 Ballett (ca. 11–14 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
18.30 – 19.55 Ballett (ca. 15–18 Jahre)	18.00 – 19.00 Zumba (Extrakurs)	
		19.00 – 20.00 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 Gymnastik-Mix Damen + Herren (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) SPG	I: 18.30 – 19.15 II: 19.30 – 20.15 SPG Aqua Training Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)
---	--

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 SPG II: 15.15 – 16.00 SPG Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)	I: 19.15 – 20.00 SPG II: 20.15 – 21.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)	17.30–19.00 Nordic Walking offener Laufftreff Treffpunkt siehe Homepage
--	---	---

Extra-Kurse und temporäre Kurse

Beginn der 10er-Kurse:
Infos unter o 71 81 / 70 64 74

Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen

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

Bei Fragen zu Reha-Sport

Infos unter o 71 81 / 70 64 74