

# Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.45 – 10.00 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	10.05 – 11.20 Yoga sanft (Extrakurs)
14.40 – 15.25 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)		
15.30 – 16.25 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)		
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 9 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 Core-Training	
	21.00 – 21.55 Core-Training	

# Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Körperhaltung	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	
	14.00 – 15.00 TANZE MIT! (Extrakurs)	
	15.15 – 16.00 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 11–13 Jahre)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 Modern Dance (10-18 Jahre)	17.00 – 18.00 Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen	
18.00 – 18.55 Hip Hop & more	18.00 – 18.55 Power Workout	18.00 – 19.30 TBT – Therapie- tisches Becken- bodentraining
19.00 – 20.25 Ballett Erwachsene *M	19.00 – 19.55 Power Rücken Mix	19.30 – 21.00 Yoga long time (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 Pilates	

\*M Mittelstufe  
\*F Fortgeschrittene  
\*K mit kostenloser  
Kinderbetreuung

# Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	
15.15 – 16.00 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)		
16.15 – 17.10 Ballett (ca. 7 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)
		20.05 – 21.35 Yoga long time (Extrakurs) *F

Fortlaufende Bewegungskurse  
Extrakurse  
Temporäre Kurse  
Tanz

REHA Sport

# Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Fit durch den Tag Funktionelles Rückentraining	
9.30 – 10.25 <b>BodyART™ (Extrakurs) *K</b>	9.30 – 10.25 <b>Bodytoning *K</b>	
	10.30 – 11.25 <b>Wellness für den Rücken</b>	
14.00 – 14.55 <b>Ballett (ca. 7 Jahre)</b>		
15.00 – 15.55 <b>Ballett (ca. 8 Jahre)</b>	15.00 – 15.45 <b>REHA-Sport Orthopädie</b>	
16.00 – 16.55 <b>Ballett (ca. 9–10 Jahre)</b>	16.00 – 16.45 <b>REHA-Sport Orthopädie</b>	
17.00 – 18.30 <b>Ballett Mittelstufe (ab 13 Jahre)</b>	17.00 – 17.55 <b>Körperhaltung</b>	
18.30 – 19.55 <b>Ballett Erwachsene *F</b>	18.00 – 18.55 <b>Bodytoning</b>	18.00 – 18.55 <b>Antara (Extrakurs)</b>
	19.00 – 19.55 <b>Rundum Fit</b>	19.00 – 19.55 <b>Tai Chi Chuan (Extrakurs)</b>
20.00 – 20.55 <b>Rosanetics (Extrakurs)</b>	20.00 – 20.55 <b>Core-Training</b>	
	21.00 – 21.55 <b>Core-Training</b>	

# Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.25 <b>Tai Chi Chuan (Extrakurs)</b>
	9.00 – 9.55 <b>Pilates (Extrakurs)</b>	
	10.00 – 10.55 <b>Pilates sanft (Extrakurs)</b>	
14.40 – 15.35 <b>Ballett (ca. 11 Jahre)</b>		
15.40 – 16.25 <b>Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)</b>	15.15 – 16.10 <b>Ballett (ca. 8–9 Jahre)</b>	
16.30 – 17.25 <b>Ballett Anfänger (ca. 6–7 Jahre)</b>	16.15 – 17.00 <b>Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)</b>	
17.30 – 18.25 <b>Ballett (ca. 11–15 Jahre)</b>	17.00 – 17.55 <b>Bodystyling</b>	
18.30 – 19.55 <b>Ballett (ab 16 Jahre)</b>	18.00 – 18.55 <b>Zumba (Extrakurs)</b>	
		19.00 – 20.00 <b>Qi Gong (Extrakurs)</b>

# Extern

## Montag

8.30 – 9.30 <b>Wirbelsäulen- Gymnastik (ev. Gemeinde- zentrum Hau- bersbronn)*</b>	18.30 – 19.30 <b>Figurgymnastik mit Rücken (Atriumschule Urbach)*</b>	18.45 – 19.30 <b>Gymnastik-Mix Damen + Herren (Max-Planck-Gym- nasium, Ph. Palm Sporthalle)*</b>
9.30 – 10.30 <b>Figur und Rücken Mix (ev. Gemeinde- zentrum Hau- bersbronn)*</b>		

\* bitte Matte mitbringen!

## Dienstag

16.30 – 17.30 <b>Wirbelsäulen- Gymnastik für Senioren (Albert- Schweitzer- Schule)</b>	I: 18.30 – 19.15 II: 19.30 – 20.15 <b>Aqua Training Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)</b>
---	--

## Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.15 – 16.00 <b>Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)</b>	I: 19.15 – 20.00 II: 20.15 – 21.00 <b>Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)</b>	17.30 – 19.00 <b>Nordic Walking offener Lauftreff</b>  Treffpunkt siehe Homepage
---	---	--

## Extra-Kurse und temporäre Kurse

Beginn der 10er-Kurse:  
Infos unter o 71 81 / 70 64 74  
[www.kneipp-verein-schorndorf.de](http://www.kneipp-verein-schorndorf.de)

## Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen

Infos von Iris Ehmann unter o 71 81 / 70 64 74

## Bei Fragen zu Reha-Sport

Infos unter o 71 81 / 70 64 74

