

Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.45 – 10.00 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodystyling	10.05 – 11.20 Yoga sanft (Extrakurs)
14.40 – 15.25 Pré Ballett II (ca. 5–6 Jahre)		
15.30–16.25 Ballett (ca. 7–8 Jahre)		
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 11–12 Jahre)		
	17.00 – 17.55 Bodystyling	
18.30 – 19.25 Jazz-Gymnastik (tänzerisch)	18.00 – 18.55 Bodystyling	17.45 – 18.45 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 Funktionelles Rückentraining	8.20 – 9.20 Qi Gong (Bewegung) (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodytoning	9.30 – 10.30 Qi Gong (Bewe- gung – Anfänger) (Extrakurs)
	13.45–14.45 TANZE MIT! (Extrakurs)	
	15.00–15.45 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 11–15 Jahre)	16.00–16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 Modern Dance (10–18 Jahre)	17.00 – 17.55 Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen	
18.00 – 18.55 Hip Hop & more	18.00 – 18.55 Power Workout	18.00 – 19.30 TBT – Therapeu- tisches Becken- bodentraining
19.00 – 20.25 Ballett Erwachsene *M	19.00 – 19.55 Power Rücken Mix	
	20.00 – 20.55 Pilates	

- *M Mittelstufe
- *F Fortgeschrittene
- *K mit kostenloser Kinderbetreuung nach Absprache

Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	
16.15 - 17.00 Pré Ballett I (ca. 4–5 Jahre)		
17.00 - 17.55 Ballett Anfänger (ca. 6–7 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
	18.00 – 18.55 Power 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 – 10.30 Bodyenergy (Extrakurs)	9.30 – 10.25 Bodytoning	
	10.30 – 11.25 Wellness für den Rücken	
14.00 – 14.55 Ballett (ca. 9 Jahre)		
15.00 – 15.55 Ballett (ca. 10 Jahre)	15.00 – 15.45 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 11 Jahre)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
	17.00 – 17.55 Körperhaltung	
18.30 – 20.00 Ballett Erwachsene *F	18.00 – 18.55 Bodytoning	18.00 – 19.00 Yoga (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 Rundum Fit	
	20.00 – 20.55 Core-Training	
	21.00 – 21.55 Core-Training	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.30 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
	9.00 – 10.00 Pilates (Extrakurs)	
	10.00 – 11.00 Pilates sanft (Extrakurs)	
14.40 – 15.35 Ballett (ca. 13 Jahre)		
15.40 – 16.25 Pré Ballett II (ca. 5–6 Jahre)		
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 8–10 Jahre)		
17.30 – 18.25 Ballett (ca. 13–16 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
18.30 – 19.55 Ballett (ab 18 Jahre)	18.00 – 19.00 Zumba (Extrakurs)	

Aufgrund Corona kann es zu Abweichungen der Kurszeiten kommen.

Extern

Montag

8.30 – 9.30 Wirbelsäulen- Gymnastik (Lauswiesen- halle Haubers- bronn)*	18.00 – 19.00 Figurgymnastik mit Rücken (Atriumschule Urbach)*	18.45 – 19.30 Gymnastik-Mix Damen + Herren (Max-Planck-Gym- nasium, Ph. Palm Sporthalle)*
9.30 – 10.30 Figur und Rücken Mix (Lauswiesen- halle Haubers- bronn)*		

* bitte Matte mitbringen!

Dienstag

16.30 – 17.30 Wirbelsäulen- Gymnastik für Senioren (Albert- Schweitzer- Schule)	I: 18.30 – 19.15 II: 19.15 – 20.00 Aqua Training Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)
--	--

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.00 – 15.45 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)	17.30–19.00 Nordic Walking offener Laufftreff Treffpunkt siehe Homepage	I: 19.15 – 20.00 II: 20.00 – 20.45 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)
---	---	---

Extra-Kurse und temporäre Kurse

Informationen zu Inhalt und Beginn der Kurse unter
Infos unter 0 71 81 / 70 64 74
www.kneipp-verein-schorndorf.de

Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen und zum Reha-Sport

Informationen bei der Geschäftsstelle
unter 0 71 81 / 70 64 74

