

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
MONTAG				
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	5
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	7
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	8
132	18:15	Hip Hop für Kids / Beginner	LA	7
133	19:15	Hip Hop für Kids / Advanced	LA	7
211	20:00	Jedermannsport	J2	9
223	20:15	Dance4Fun	LA	12
DIENSTAG				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	4
314	10:30	Qi Gong	Mad	6
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	4
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	9
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	10
MITTWOCH				
202	08:45	Rücken und Pilates	J-Gy	8
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
219	19:30	Power Fitness	J-Gy	11
203	19:00	Qi Gong	H-BL	9
DONNERSTAG				
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	10
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	11
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
FREITAG				
313	08:00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	5
216	09:00	Bodystyling	J-Gy	10
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	6
222	20:00	Step-Aerobic	J-Gy	12
SAMSTAG				
224	10:30	Zumba Fitness	J-Gy	12

Kurs-Orte

J1 = Jahnhalle 1

J2 = Jahnhalle 2

Mad = Mad-Fitness

LA = Langgass Turnhalle

H-BL = Haus Blumenküche

J-Gy = Jahnhalle Gymnastikraum

K-Blu = Kindergarten Blumenküche

Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler



Seit April 2010 sind wir offizieller Kooperationspartner der AOK mit „Fit und Gesund – Gesundheitssport im Verein“.



SPVGG Kurse

Dienstags	09:00	Mitgehen - 3000 Schritte EXTRA	20
Mittwochs	14.30	Nordic-Walking am Mittwoch-Mittag	20
Mo. Do.	08:30	Morgendliches Laufen mit Rebecca	21
Auf Anfrage		Nordic-Walking Einsteigerkurs	20
Auf Anfrage		17. Pilgerevent im Herbst für Geübte	21
19.Jan. - 6.April		Nordic-Walking am Samstag	20
7. April 2019		Kunst unter freiem Himmel - Tagesfahrt	17
10.Feb. 31.März.		Gästeführung am Fruchtetrauf	21