

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
MONTAG			
110	16:00	Eltern-Kind-Turnen	JGy
111	17:00	Eltern-Kind-Turnen	JGy
312	17:00	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA
201	17:45	Yoga und Entspannung	RÖ
314	18:05	Gechillt und entspannt in den Abend	LA
225	19:10	Move your body	LA
211	20:00	Jedermannsport	J2
223	20:15	Just Dance	LA
DIENSTAG			
301	16:00	Fit im Vorschulalter	JGy
302	17:00	Fit im Vorschulalter	JGy
215	20:00	Fitnessgymnastik für Männer	J2
MITTWOCH			
202	08:00	Rücken und Pilates	JGy
121	16:00	Vorschulturnen	JGy
122	17:00	Vorschulturnen	JGy
203	17:00	Qi Gong	MLS
226	19:30	Pilates	JGy

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort
DONNERSTAG			
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	JGy
FREITAG			
216	08:15	Bodystyling	JGy

Kurs-Orte	
J2 = Jahnhalle 2	LA = Langgass Turnhalle
J3 = Jahnhalle 3	MLS = Musiksaal Langgass-Schule
JGy = Jahnhalle Gymnastikraum	RÖ = Rathaus Öschingen



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