



Kursplan Ab März 2023	Stand: 21.03.2023
----------------------------------	----------------------

Funkenberg 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
H 8:15-9:15 3KBE			H 10:00 – 11:00 3 KBE Gerätezirkel	H 9:30 - 10:30 3 KBE Gerätezirkel
H 9:30 -10:30 3KBE			G 10:15 - 11:15 Faszientraining	H 10:45 - 11:45 3 KBE Gerätezirkel
H 16:00 – 17:00 3KBE				
H 17:00 – 18:00 3KBE				
G 18:00 - 19:00 YES Yoga-Entspannung- Stretching		H 18:00 - 19:00 3 KBE Gerätezirkel		

Funkenberg 21A

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		G 8:00 – 9:00 Qigong Herzgruppe „Zur Ruhe kommen“		G 7:45 - 8:45 Kranich Qigong
G 9:00 – 10:00 Qigong	G 9:00-10:00 YES Yoga - Entspannung - Stretching	G 9:15 - 10:15 Qigong		G 9:00 - 10:00 Rücken-Fit
T 10:15 – 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	G 10:15 – 11:15 Rücken-Gym	G 10:30 - 11:30 Taiji		T 10:30 - 11:30 Senioren-Gym ohne Bodenübungen
G ZOOM 17:30 – 18:30 Qigong		G 15:00 – 16:00 Qigong Herzgruppe		G 14:30 - 15:30 Linedance (Einsteiger)
G 17:30 - 18:30 Qigong	G 18:30 – 19:30 Stockfechten Schirnau-Halle		G 17:30 – 18:30 Rücken-Gym	G 15:45 - 16:45 Linedance (Fortgeschrittene)
G 18:45 – 19:45 Taiji Peking	G 19:30 – 20:30 Bogenschießen Schirnau- Halle		G 18:45-19:45 Qigong	
G 19:45 – 20:30 Taiji Chen			G 20:00 - 21:15 Taiji Peking	

H	G	T	
3KBE Kurs 29,- € monatl. (1x /Wo.) 39,- € monatl. (mehrmals)	Gesundheitssport 25,- € monatl. (1x /Wo.) 32,50 € monatl. (mehrmals)	Therapiesport 20,- € monatl. (1x /Wo.) 32,50 € monatl. (2x Wo.)	80,-€ 10er Karte 39,-€ 10er Karte (Vereinsmitglieder)