



<b>Kursplan ab 21. Mai 2024</b>	Stand: 16.05.2024
-------------------------------------	----------------------

## Funkenberg 8

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

## Funkenberg 21A

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8:15 – 9:15 Qigong
9:00 – 10:00 Qigong	9:00 - 10:00 YES Yoga - Entspannung - Stretching	9:15 - 10:15 Qigong		
10:15 – 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	10:15 – 11:15 Rücken-Gym	10:30 - 11:30 Taiji	10:00 – 11:00 Rücken-Fit / Faszientraining	
ZOOM 17:15 – 18:15	16:45 – 17:15 Wassergymnastik zzgl. Eintritt Therme		15:00 – 16:00 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	15:00 – 16:00 Modern Line Dance (Einsteiger)
17:15 - 18:15 Qigong	18:00 – 19:00 Bogenschießen für Jugendl. ab 12 Jahren		17:30 – 18:30 Rücken-Gym	
18:30 – 19:30 Taiji Peking	19:00 – 19:30 Stockfechten Schirnau-Halle		18:45-19:45 Qigong	
19:30 – 20:30 Taiji Chen	19:30 – 20:30 Bogenschießen Schirnau- Halle		20:00 - 21:15 Taiji Peking	

### Monatsbeiträge:

Alle Gruppen: 41,- €

Eine Gruppe pro Woche Gerätezirkel (3KBE): 31,- €

Eine Gruppe ohne Gerätezirkel: 27,- €

10er Karte: 90,- €

10er Karte für Vereinsmitglieder: 39,- €

Diese Kurse finden in der  
Halle Schirnaualle Nr. 3 statt!