



<b>Kursplan Ab September 2023</b>	Stand: 25.08.2023
---------------------------------------	----------------------

## Funkenberg 8

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

## Funkenberg 21A

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>G</b> 8:00 – 9:00 Herzgruppe „Zur Ruhe kommen“		<b>G</b> 7:45 - 8:45 Kranich Qigong
<b>G</b> 9:00 – 10:00 Qigong	<b>G</b> 9:00-10:00 YES Yoga - Entspannung - Stretching	<b>G</b> 9:15 - 10:15 Qigong		<b>G</b> 9:00 - 10:00 Rücken-Fit
<b>T</b> 10:15 – 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	<b>G</b> 10:15 – 11:15 Rücken-Gym	<b>G</b> 10:30 - 11:30 Taiji		<b>T</b> 10:30 - 11:30 Senioren-Gym ohne Bodenübungen
<b>G</b> ZOOM 17:30 – 18:30 Qigong ab 16.10.23		15:00 – 16:00 Herzgruppe „Zur Ruhe kommen“		<b>G</b> 14:30 - 15:30 Linedance (Einsteiger)
<b>G</b> 17:30 - 18:30 Qigong	<b>G</b> 18:30 – 19:30 Stockfechten Schirnau-Halle		<b>G</b> 17:30 – 18:30 Rücken-Gym	15:45 - 16:45 Linedance (Fortgeschrittene)
<b>G</b> 18:45 – 19:45 Taiji Peking	<b>G</b> 19:30 – 20:30 Bogenschießen Schirnau- Halle		<b>G</b> 18:45-19:45 Qigong	
<b>G</b> 19:45 – 20:30 Taiji Chen			<b>G</b> 20:00 - 21:15 Taiji Peking	

<b>H</b> 3KBE Kurs 31,- € monatl. (1x /Wo.) 41,- € monatl. (mehrmals)	<b>G</b> Gesundheitssport 27,- € monatl. (1x /Wo.) 34,50 € monatl. (mehrmals)	<b>T</b> Therapiesport 22,- € monatl. (1x /Wo.) 34,50 € monatl. (2x Wo.)	90,-€ 10er Karte 39,-€ 10er Karte (Vereinsmitglieder)
--	--	---	---

Verein für Bewegung und Stille e.V., Funkenberg 8, 24568 Kaltenkirchen, E-Mail: [info@verein-bus.de](mailto:info@verein-bus.de), Tel. 04191-8733817