



<b>Kursplan</b> <b>Ab 02.09.2024</b>	Stand: 20.08.2024
---	----------------------

## Funkenberg 8

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

## Funkenberg 21A

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

### 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!