UNSER PROGRAMM

ab September 2023

MONTAG

Hatha Yoga KURS (ab 11.09.23), 18.00-19.00 Uhr, Sonja, **PH**
Rücken-Fit & Faszientraining (ab 18.09.23), 19.30-20.30 Uhr, Andrea W./ Sandra, **PH**

DIENSTAG

Chan Mi Gong KURS (19.09.23), 15.00-16.00 Uhr, Andrea M., **ZOOM / Alte Schule**
Seniorenfitness (ganzjährig) 9.30-10.30 Uhr, Inge, **PH**
Kinderturnen 1. - 4. Klasse (ab 17.10.23), 15.00-16.00 Uhr, Sandra, **PH**
Sport-Spiel-Spaß ab 5. Klasse (ab 17.10.23), 16.00-17.00 Uhr, Sandra, **PH**
Taekwon-Do – Kinder (ab 10.10.23), 17.30-18.30 Uhr, Markus, **PH**
Sport in der „S-Klasse“ Fit in jedem Alter (ab 12.09.23), 19.00-20.00 Uhr, Inge, **PH**
Taekwon-Do – Erwachsene (ab 12.09.23), 20.00-21.15 Uhr, Markus, **PH**

MITTWOCH

Control-Balance-Pilates Basic 1-2 (ab 27.09.23), 8.15-9.15 Uhr, Sandra, **PH**
Kinderturnen 4-6 Jahre (ab 13.09.23), 15.00-16.00 Uhr, Inge, **PH**
Eltern-Kind-Turnen (ab 13.09.23), 16.00-17.00 Uhr, Inge, **PH**
Hatha Yoga KURS (ab 13.09.23), 17.15-18.15 Uhr, Sonja, **PH**
Step-Aerobic KURS (ab 08.11.23), 19.30-20.30 Uhr, Andrea W., **PH**

DONNERSTAG

Taekwon-Do - Kinder (ab 14.09.23), 17.30-18.30 Uhr, Markus, **PH**
Taekwon-Do – Erwachsene (ab 14.09.23), 18.30-20.00 Uhr, Markus, **PH**
ZUMBA KURS (ab 05.10. – 02.11.23), 20.00-21.00 Uhr, Maria, **PH**

FREITAG

Rücken-Fit & Faszientraining (ab 15.09.23), 8.30-9.30 Uhr, Sonja, **PH**
Tanzen (2.-5. Klasse) (ab 15.09.23), 15.00-16.00 Uhr, Leni & Lena, **PH**
Control-Balance-Pilates (ab 29.09.23), 18.00-19.00 Uhr, Sandra, **ZOOM**

Bei den ausgewiesenen KURS-Angeboten gilt eine Anmeldefrist von spätestens 1 Woche vor Kursbeginn bei dem/der jeweiligen Kursleiter/in.

- **PH = Paartalhalle Walleshausen**
- **ZOOM = Online** (Zugangsdaten bei der jeweiligen Kursleiterin)

Das Angebot unserer Kooperation mit dem FC Weil e.V. ist auf der Homepage des FVW zu finden. → fv-walleshausen.de

Stand: 03.09.2023

Angebot Turnen

ab 11.09.2023

Montag:

17.30 – 18.30 Uhr	Bewegt Älter werden – Sport mit dem Stuhl		**- Aula Schule**
18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfit & Faszientraining	*ab 18.09.*	**- Halle**
18.30 – 19.45 Uhr	Smart Guard Selbstverteidigung		**- Halle**
19.10 – 20.10 Uhr	Jumping mit Anna u Marina *Kurs bereits voll*	*11.09.-20.11.*	**- Halle**
19.00 – 20.00 Uhr	Skigymnastik mit Marina	*ab 27.11.*	**- Halle**

Dienstag:

19.00 – 20.00 Uhr	Bodyshape mit Lucia		**- Halle**

Mittwoch:

17.30 – 18.30 Uhr	Zumba Gold im Sitzen	*27.09.-25.10.*	**- Aula Schule**
19.00 – 20.00 Uhr	Zumba mit Susanne	*27.09.-25.10.*	**- Halle**
18.30 – 19.30 Uhr	Zumba mit Maria	*08.11.-20.12.*	**- Halle**
19.30 – 20.30 Uhr	Jumping für Anfänger mit Marina *Anmeldung erforderlich siehe Plakate/Internet*	*08.11.-20.12.*	**- Halle**

Donnerstag:

19.00 – 20.00 Uhr	Gym for best age mit Monika ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining (ohne Springen)	*ab 05.10.*	**- Halle**

Wenn Ihr Euch für die **Flatrate** interessiert, sprecht uns gerne an.

Die Kooperation mit der Abteilung Gymnastik des FV Walleshausen geht weiter. Mitglieder der beiden Vereine können alle Kurse für Erwachsene auf diesem Flyer in beiden Vereinen besuchen. Es fallen ggf. Kursgebühren an.

für Rückfragen: 08195/8637

Stand: August 2023