




DASS
ES
SPASS
MACHT

Man beginnt
sich so
zu bewegen,

KURSPROGRAMM



» welche **KURSE aktuell stattfinden ...** erfährst du bei unseren Trainer-u. Mitarbeiterteam! In Kürze kannst Du Dich dann auf einen freien Kursplatz online einbuchen sowie alle aktuellen Kurse bequem selbst per App abrufen.

Mo ntag	Di enstag	Mi ttwoch	Do nnerstag	Fr eitag	Sa mstag	So nntag
09.30 RückenFit <i>gesund</i> als Kurs [2x/Jahr]	09.40-10.30 [50 Min] PHYSIO-CROSS als Kurs [2x/Jahr]	09.30 <i>gesund</i> Sportmedizinisches Gesundheitstraining	17.00 Selbst- VERTEIDIGUNG ab 6 Jahre	09.30 Raum 3 POWER - CIRCLE als Kurs [2x/Jahr]	00.00 Uhr Dauer: 24 Stunden oder kürzer – je nach Ausdauer. Privat- Workout in Haus /Heim / Garten. Wir wünschen gute Nerven! ... <i>Wenn das schlimmste überstanden ist, dann freuen</i> Sie sich auf unser Sonntag- Morgen- Programm!	10.00 <i>power!</i> HOT-IRON Training mit der Langhantel in der Gruppe mit viel guter Musik als Kurs [2x/Jahr]
10.30 Raum 3 ZIRKELtraining als Kurs [2x/Jahr]	17.00 Selbst- VERTEIDIGUNG ab 6 Jahre	18.15 – 19.00 <i>gesund</i> RückenAKTIV als Kurs [2x/Jahr]	18.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Fortgeschrittene	<i>neu!!!</i>		» 2 x jährlich finden VHS-KURSE statt_! » diese Starttermine eignen sich hervorragend um dem eigene Training neuen Schwung zu verleihen ... Zusammen in der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß - lass dich überzeugen_!
18.00 ZUMBA <i>fun! :)</i> als Kurs [2x/Jahr]	18.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Fortgeschrittene	19.00 BAUCHKILLER & KONDITION als Kurs [2x/Jahr]	19.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Erwachsene			
	19.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Erwachsene	20.00 <i>power!</i> HOT-IRON als Kurs [2x/Jahr]	17.30 oder 20.15 Raum 2 DIE FÜNF „TIBETER“ als Kurs [2x/Jahr]			Im Sommer gilt unser angepasstes Kursprogramm_!
	19.00 AUTOGENES TRAINING Raum 2 als Kurs [2x/Jahr]					

» Gültig ab Dez. 2017

Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.



Blaubeurer Straße 94
89601 Schelklingen
Telefon 0 73 94 - 15 30
www.sportinsel-schelklingen.de