

KURSPLAN 2018 / 19



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Rückenfit mit Maximiliane 08:30 – 09:30 Uhr		8 x NEUE Rückenschule* Präventionskurs mit Lisa F. 09:00 – 10:00 Uhr Nur mit Anmeldung!	Yoga mit Johanna D. 09:00 – 10:30	Step Aerobic mit Melli 09:00 – 10:00 Uhr
	8 x Pilates MED* Präventionskurs mit Melli 09:30 – 10:30 Uhr Nur mit Anmeldung!	Frühstücks-Fit mit Lisa L. 10:00 – 11:00 Uhr		
	Ballett Minis** mit Melli 15:30 – 16:15 Uhr Nur mit Anmeldung! 5 – 6 Jahre		Ballett Sternchen** mit Maximiliane 15:30 – 16:15 Uhr Nur mit Anmeldung! 3 – 4 Jahre	8 x Aquagymnastik* Präventionskurs mit Maxi 13:00 – 14:00 Uhr Nur mit Anmeldung!
	Ballett Kids** mit Melli 16:30 – 17:30 Uhr Nur mit Anmeldung! 7 – 10 Jahre			
8 x Aquagymnastik* Präventionskurs mit Maxi 17:00 – 18:00 Uhr Nur mit Anmeldung!			Modern Dance Teens** mit Melli 17:00 – 18:00 Uhr Nur mit Anmeldung! 13 – 18 Jahre	
Pilates mit Melli 18.00 – 19:00 Uhr		Bodyforming mit Ebru 18:00 – 19:00 Uhr	Dance Yoga mit Maximiliane 18:00 – 19:00 Uhr	Zumba mit Claudia 18:00 – 19:00 Uhr
Functional Training mit Dani M. 19:15 – 20:15		Yoga mit Johanna D. 19:15 – 20:45 Uhr	8 x Pilates MED* Präventionskurs mit Melli 19:00 – 20:00 Uhr Nur mit Anmeldung!	

* Präventionskurse werden bis zu 100% von der KK bezuschusst. Auch für Nicht-Mitglieder!

** Nur in Verbindung mit einem Tanzvertrag. Nähere Infos bei uns. Kurs findet nicht in den Ferien statt. Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor.

Sie haben eine Rehasportverordnung bekommen? Fragen Sie uns nach unseren Rehasportkursen! Es finden jede Woche 7-8 Kurse statt. Der Rehasportkurs findet im Ebersberg 36 statt.