



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
9.00 Body Workout	①	8.00 Konditionstraining	④	7.30 Indoor-Cycling		8.30 Flexi® Tone	②	9.00 Rückenfitness	①	9.00 Body Workout	①
9.00 Rückenfitness	④	8.00 BBRP	①	9.00 Pilates	④	9.00 BBRP	①	9.00 Pilates	④	10.00 Aqua-Fitness	
9.45 Mama fit - Baby mit	③	9.00 Body Workout	①	9.00 Body Workout	③	9.30 Faszio®	②	10.00 Fit im Alter	①	10.00 VAF-Laufclub	
10.00 Fit im Alter	①	9.00 Zumba®	④	10.00 H2O - BBRP		10.00 Indoor-Cycling					
11.00 Pilates	③	9.00 Yolates	②	10.00 Fit im Alter	①	10.00 Fit im Alter	①			16.00 Langhanteltraining	①
		10.00 Fit im Alter	①	10.15 Mama fit - Baby mit	③					17.00 BBRP	①
				10.15 Kundalini Yoga	④						
		14.15 Wassergymnastik									
17.00 Zumba®	③									9.30 Good Morning Yoga	①
17.30 BBRP	①			17.30 Body Workout	①			16.30 Zumba®	①	11.00 Rückenfitness	①
18.00 Functional Training	③	17.30 Shakti Naam Yoga	④	18.30 Schwimmen lernen		17.30 Zumba®	③	17.30 Fitnesstraining	①	12.00 BBRP	①
18.00 Pilates	②	17.30 Rückenfitness	①	18.30 Zumba®	①	17.30 Wassergymnastik		18.30 Yolates	①		
18.30 Schwimmen lernen		18.30 Rückenschwimmen		18.30 Fitnesstraining	②	18.00 Rückentraining	①	20.00 Aqua-Fitness		17.00 Zumba®	①
18.30 Langhanteltraining	①	18.30 Gesundh. b. Beweg.	①	18.30 Functional Training	③	18.00 Workout + Stretch	②				
18.30 Indoor-Cycling		18.30 Pilates Basic	③	19.15 Kraul Technik 2		18.00 Indoor-Cycling					
19.00 Rückenfitness	②	19.00 Indoor-Cycling		19.30 Pilates	①	18.30 Gesundh. b. Beweg.	③				
19.00 Qigong	③	19.15 Aqua-Rückenfitness		19.30 Rückenfitness	③	19.00 BBRP	②				
19.15 Kraul Technik 1		19.30 Step	①	19.30 Indoor-Cycling		19.30 Fitnesstraining	①				
19.30 Flexi® Tone	①	19.30 Hatha Yoga	③	19.30 Fascial Fitness	②	19.30 Pilates	③				
20.00 Aqua-Fitness		19.30 Latin Move	②	20.30 BBRP	①	20.00 Aqua-Fitness					
20.00 Tai Chi	③	20.30 Body Workout	①	20.30 Kundalini Yoga	③						

Schwarz Gym-Abo-Mitgliedschaft
Blau sonstige Mitgliedschaften
Rot Kurse einzeln zu buchen

① Gymnastikhalle OG
② Gymnastikhalle EG
③ Gymnastikhalle UG
④ KiSS-Halle

Aqua Fitness am Freitag, 20.00 Uhr,
auch einzeln buchbar!
Walking- und Laufkurse finden
Sie im Programmheft ab Seite 16.

2 | 2017

VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.



FIT KIDS- UND TEEN POWER-ANGEBOTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	15.30 Zumba Kids® 8 - 12 Jahre	① 15.00 Tanz & Ballett 3,5 - 4 Jahre	② 15.00 Tanz & Ballett 3 - 4 Jahre	③ 14.15 Tanz & Ballett 3,5 - 4 Jahre	④
	16.00 Judo Kids 5 - 8 Jahre	② 15.45 Tanz & Ballett 5 - 6 Jahre	③ 15.45 Tanz & Ballett 5 - 7 Jahre	④ 15.00 Tanz & Ballett 4 - 6 Jahre	⑤ 11.00 Tri Kids
	16.30 HipHop 9 - 13 Jahre	③ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	④ 16.30 Tanz & Ballett 8 - 10 Jahre	⑤ 15.45 Tanz & Ballett 6 - 7 Jahre	⑥
	17.30 HipHop 13 - 16 Jahre	④ 17.30 HipHop 8 - 10 Jahre	⑤	16.30 Tanz & Ballett 8 - 10 Jahre	⑥
	17.30 Judo Kids ab 9 Jahren	② 17.00 Tri Kids 8 - 12 Jahre	⑤	17.30 Modernes Ballett ab 10 Jahren	⑥
		18.00 Tri Kids ab 12 Jahren	⑤		
④ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 ⑤ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2				KinderSportSchule, Info-Telefon 0176 - 20 35 66 50	

WASSERANGEBOTE KINDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
	14.15 Seepf.-Vorbereitung	15.00 Psychomotorische Spielgruppe	15.00 Wassergewöhnung	14.00 Seepferdchen 1	14.00 Freischwimmer	12.00 Tri Kids
15.00 Seepferdchen 1	15.00 Wassergewöhn.	15.45 Schwimm Kids	15.30 Frühschwimmer	14.30 Seepferdchen 2	14.45 (ab 3 Jahren) Wassergewöhnung	13.00 Schwimm Kids
15.30 Seepferdchen 2	15.30 Frühschwimmer	16.45 Integrative Schwimmgruppe	15.30 Schwimm Kids	15.00 Seepferdchen 3	15.30 Schwimm Kids	14.00 Schwimm Kids
16.00 Seepferdchen 3	16.00 Freischwimmer	17.30 Schwimm Kids	16.00 Freischwimmer	15.30 Seepferdchen 4	16.30 Freischwimmer	15.00 Schwimmgruppe
16.30 Seepferdchen 4	16.30 Schwimm Kids		16.30 Schwimm Kids	16.00 Seepferdchen 5	18.15 Schwimmgruppe	
17.00 Seepferdchen 5	17.30 Schwimm Kids		17.30 Schwimm Teens	16.45 Schwimmgruppe		SONNTAG
			18.00 Schwimm Kids		17.00 Schwimm Kids	
					18.00 Schwimm Teens	