



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|
| 9.00 Body Workout ① | 8.00 Konditionstraining ④ | 9.00 Pilates ④ | 9.00 Flexi® + Faszio® ② | 9.00 Rückenfitness ① | 9.00 Body Workout ① |
| 9.00 Rückenfitness ④ | 8.00 BBRP ① | 9.00 Body Workout ① | 9.00 Body Workout ① | 9.00 Pilates ④ | 10.00 Aqua-Fitness |
| 10.00 Mama fit - Baby mit ③ | 9.00 Body Workout ① | 10.00 H2O - BBRP | 10.00 Faszio® Relax ② | 10.00 Fit im Alter ① | 10.00 VAF-Laufclub |
| 11.00 Pilates ③ | 9.00 Zumba® ④ | 10.00 Fit im Alter ① | 10.00 Indoor-Cycling | | 10.00 Bauch pur 30' ① |
| | 9.00 Yolates ② | 10.00 Mama fit - Baby mit ③ | 10.00 Fit im Alter ① | | 10.30 Athletic Workout ① |
| | 10.00 Fit im Alter ① | | | | 11.30 Zumba® ① |
| | 14.15 Wassergymnastik | | | | 12.30 Langhanteltraining ① |
| 16.30 BBRP ① | | | | | 13.30 Mobility ① |
| 17.30 BBRP ① | | | | | |
| 18.00 Pilates ② | | | | | |
| 18.00 Rücken-Yoga ③ | | | | | |
| | | | | | |
| 18.30 Schwimmen lernen | 17.30 Rückenfitness ① | 17.30 Body Workout ① | 17.30 Zumba® ① | 17.30 Hatha Yoga ① | 11.00 Rückenfitness ① |
| 18.30 Langhanteltraining ① | 18.30 Präv. Rückenschw. | 18.30 Schwimmen lernen | 17.30 Wassergymnastik | 18.30 Zumba® ① | 12.00 BBRP ① |
| 18.30 Indoor-Cycling | 18.30 Gesundh. b. Beweg. ③ | 18.30 Zumba® ① | 18.00 Workout + Stretch ② | 20.00 Aqua-Fitness | 17.00 Zumba® ① |
| 19.00 Yin-Yoga ③ | 18.30 Pilates Basic ① | 18.30 Functional Training ② | 18.30 Rückenfitness ① | | |
| 19.00 Qigong ② | 19.00 Indoor-Cycling | 19.15 Kraul Technik 2 | 18.30 Gesundh. b. Beweg. ① | | |
| 19.15 Kraul Technik 1 | 19.15 Aqua-Rückenfitness | 19.30 Pilates + Faszien ① | 19.00 Yolates ③ | | |
| 19.30 Functional Workout ① | 19.30 Zumba® ① | 19.30 BBRP ② | 19.00 BBRP ② | | |
| 20.00 Aqua-Fitness | 19.30 BBRP ② | 19.30 Indoor-Cycling | 19.30 Fitnesstraining ① | | |
| 20.00 Tai Chi ② | 20.30 Body Workout ② | | 20.00 Aqua-Fitness | | |

SONNTAG

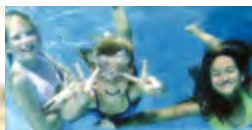
9.30 Good Morning Yoga ①

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.

1 | 2023 **VAF**
Verein Aktive Freizeit e.V.



FIT KIDS- UND TEEN POWER-ANGEBOTE

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 15.15 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre | ⊕ | 15.45 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre | ⊕ 15.15 Tanz & Ballett 5 - 6 Jahre | ⊕ 15.00 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre | ⊕ |
| 16.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre | ⊕ 16.00 Judo Kids 1 ab 5 Jahre | ⊕ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre | ⊕ 16.00 Tanz & Ballett 7 - 8 Jahre | ⊕ 15.45 Tanz & Ballett ab 8 Jahre | ⊕ 11.00 Tri Kids |
| 17.00 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre | ⊕ 16.30 HipHop 8 - 11 Jahre | ⊕ 17.00 Tri Kids 8 - 12 Jahre | ⊕ 17.00 Tanz & Ballett ab 9 Jahre | ⊕ 16.45 Tanz & Ballett ab 12 Jahre | ⊕ |
| | 17.00 Judo Kids 2 ab 6 Jahre | ⊕ 17.30 HipHop 9 - 12 Jahre | ⊕ | 18.15 Spitzentanz ab 12 Jahre | ⊕ |
| | 17.30 HipHop ab 12 Jahre | ⊕ 18.00 Tri Kids ab 12 Jahre | ⊕ | | |
| | 18.00 Judo Kids 3 ab 9 Jahre | ⊕ 18.30 HipHop ab 13 Jahre | ⊕ | | |
| | | | | ⊕ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 ⊕ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2 | KinderSportSchule, Info-Telefon 0176 - 20 35 66 50 |

WASSERANGEBOTE KINDER

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 14.00 Wassergewöhnung | 15.00 Psychomotorische Spielgruppe | 14.00 Freischwimmer | 14.00 Wassergewöhnung | 14.00 Wassergewöhnung | 12.00 Tri Kids |
| 14.30 Seepferdchen 1 | 15.45 Schwimm Kids | 14.45 Freischwimmer | 14.30 Seepferdchen 1 | 14.45 Freischwimmer | 13.00 Schwimm Kids |
| 15.00 Seepferdchen 2 | 16.45 Integrative Schwimmgruppe | 15.30 Schwimm Kids | 15.00 Seepferdchen 2 | 15.30 Freischwimmer | 14.00 Schwimm Kids |
| 15.30 Seepferdchen 3 | 17.30 Schwimm Teens | 16.30 Schwimm Kids | 15.30 Seepferdchen 3 | 16.15 Freischwimmer | 15.00 Silber-/Gold-Schwimmkurs |
| 16.00 Seepferdchen 4 | | 17.30 Schwimm Teens | 16.00 Seepferdchen 4 | 17.00 Schwimm Kids | |
| 16.30 Schwimm Kids | | | 16.45 Silber-/Gold-Schwimmkurs | 18.00 Schwimm Kids | SONNTAG |
| 17.30 Schwimm Teens | | | 18.00 Schwimm Kids | | 17.00 Schwimm Kids |
| | | | | | 18.00 Schwimm Teens |