



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	②	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	②	9.00 Zumba®	④	10.00 Fit im Alter		10.00 Indoor-Cycling				10.00 Bauch pur 30'	①	
		9.00 Yolates	②	10.00 BBRP	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	
										13.30 Mobility	①	
17.30 BBRP	①											
18.00 Pilates	②											
18.00 Rücken-Yoga	③			17.30 Body Workout	①						9.30 Good Morning Yoga	①
18.30 Schwimmen lernen		17.30 Rückenfitness	①	18.30 Schwimmen lernen		17.30 Zumba®	①	17.30 Hatha Yoga	①	11.00 Rückenfitness	①	
18.30 Langhanteltraining	①	18.30 Präv. Rückenschw.		18.30 Zumba®	①	17.30 Wassergymnastik		18.30 Zumba®	①	12.00 BBRP	①	
18.30 Indoor-Cycling		18.30 Gesundh. b. Beweg.	③	18.30 Functional Training	②	18.00 Body Workout	②	20.00 Aqua-Fitness		17.00 Zumba®	①	
19.00 Yin-Yoga	③	18.30 Pilates Basic	①	19.15 Kraul Technik 2		18.30 Rückenfitness	①					
19.00 Qigong	②	19.00 Indoor-Cycling		19.30 Pilates + Faszien	①	18.30 Gesundh. b. Beweg.	①					
19.15 Kraul Technik 1		19.15 Aqua-Rückenfitness		19.30 BBRP	②	19.00 Yolates	③					
19.30 Functional Workout	①	19.30 Zumba®	①	19.30 Indoor-Cycling		19.00 BBRP	②					
20.00 Aqua-Fitness		19.30 BBRP	②	19.30 Ballett	③	19.30 Fitnesstraining	①					
20.00 Tai Chi	③	20.30 Body Workout	②			20.00 Aqua-Fitness						

SONNTAG

9.30 Good Morning Yoga ①

11.00 Rückenfitness ①

12.00 BBRP ①

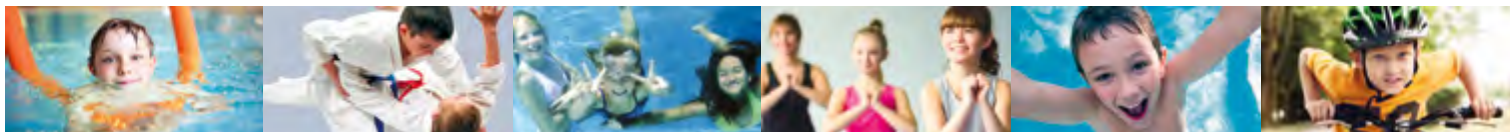
17.00 Zumba® ①

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.

2 | 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 5 - 7 Jahre	⊕
16.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊕ 16.00 Judo/Ju-Jutsu ab 5 Jahre	⊕ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊕ 16.00 Tanz & Ballett 7 - 8 Jahre	⊕ 16.00 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	⊕ 17.00 Tanz & Ballett ab 12 Jahre	⊕
	17.00 Judo/Ju-Jutsu ab 7 Jahre	⊕ 17.30 HipHop 9 - 12 Jahre	⊕ 16.00 Ju-Jutsu ab 5 Jahre	⊕ 18.00 Spitzentanz ab 12 Jahre	⊕
	17.30 HipHop ab 12 Jahre	⊕ 18.00 Tri Kids ab 12 Jahre	⊕ 17.00 Ju-Jutsu ab 7 Jahre	⊕	
	18.00 Judo/Ju-Jutsu ab 9 Jahre	⊕ 18.30 HipHop ab 13 Jahre	⊕		
				⊕ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46	KinderSportSchule,
				⊕ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2	Info-Telefon 0176-20 35 66 50

WASSERANGEBOTE KINDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
14.00 Wassergewöhnung	15.00 Trainingskurs Freischwimmer	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 Trainingskurs 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