



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG	DIENTSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00 Body Workout ❶	8.00 Konditionstraining ❹	9.00 Pilates ❹	9.00 Flexi® + Faszio® ❷	8.00 Good Morning Yoga ❶	9.00 Body Workout ❶
9.00 Rückenfitness ❷	8.00 BBRP ❶	9.00 Body Workout ❶	9.00 Body Workout ❶	9.00 Rückenfitness ❶	10.00 Aqua-Fitness
10.00 Mama fit - Baby mit ❸	9.00 Body Workout ❶	10.00 H2O - BBRP	10.00 Faszio® Relax ❷	9.00 Pilates ❹	10.00 VAF-Laufclub
11.00 Pilates ❷	9.00 Zumba® ❹	10.00 Fit im Alter ❶	10.00 Indoor-Cycling ❶	10.00 Fit im Alter ❶	10.00 Bauch pur 30' ❶
	9.00 Yolates ❷	10.00 BBRP ❸	10.00 Fit im Alter ❶		10.30 Athletic Workout ❶
	10.00 Fit im Alter ❶				11.30 Zumba® ❶
	14.15 Wassergymnastik				12.30 Langhanteltraining ❶
17.30 BBRP ❶					13.30 Mobility ❶
18.00 Pilates ❷					
18.00 Rücken-Yoga ❸					
18.30 Schwimmen lernen		17.30 Body Workout ❶			9.30 Good Morning Yoga ❶
18.30 Langhanteltraining ❶	17.30 Rückenfitness ❶	18.30 Schwimmen lernen	17.30 Zumba® ❶	17.30 Hatha Yoga ❶	11.00 Rückenfitness ❶
18.30 Indoor-Cycling	18.30 Präv. Rückenschw.	18.30 Zumba® ❶	17.30 Wassergymnastik	18.30 Zumba® ❶	12.00 BBRP ❶
19.00 Yin-Yoga ❸	18.30 Gesundh. b. Beweg. ❸	18.30 Functional Training ❷	18.00 Body Workout ❷	20.00 Aqua-Fitness	17.00 Zumba® ❶
19.00 Qigong ❷	18.30 Pilates Basic ❶	19.15 Kraul Technik 2	18.30 Rückenfitness ❶		
19.15 Kraul Technik 1	19.00 Indoor-Cycling	19.30 Pilates + Faszien ❶	18.30 Gesundh. b. Beweg. ❶		
19.30 Functional Training ❶	19.15 Aqua-Rückenfitness	19.30 BBRP ❷	19.00 Yolates ❸		
20.00 Aqua-Fitness	19.30 Zumba® ❶	19.30 Indoor-Cycling	19.00 BBRP ❷		
20.00 Tai Chi ❸	19.30 BBRP ❷	19.30 Ballett ❸	19.30 Fitnesstraining ❶		
20.00 Kraul Technik 3	20.30 Body Workout ❷		20.00 Aqua-Fitness		

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

❶ Gymnastikhalle OG
❷ Gymnastikhalle EG
❸ Gymnastikhalle UG
❹ KiSS-Halle

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

1 | 2024 **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 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 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 Ju-Jutsu 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 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	
17.30 Schwimm Teens			18.00 Schwimm Kids		
					SONNTAG
					17.00 Schwimm Kids
					18.00 Schwimm Teens