

Montag

Studio 1

Studio 2

Studio 3

		8.45 – 10.00 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 ●● Move into the week <small>online</small>	10.15 – 11.30 Yoga sanft (Extrakurs)
	14.00 – 15.30 Ganzheitliches Gedächtnistraining (Extrakurs)	
17.30 – 18.25 ●● Stretching Abs & Flexibility (Extrakurs)	17.00 – 17.55 ●● Bodystyling <small>online</small>	
18.30 – 19.25 Jazz-Gymnastik (tänzerisch)	18.00 – 18.55 ●● Bodystyling	17.45 – 18.45 Yoga (Extrakurs)
19.30 – 20.25 Jazz-Dance	19.00 – 19.55 ●●● Step&Style	19.00 – 20.00 Yoga (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 ●● Core-Training	
	21.00 – 21.55 ●● Core-Training	

PROBETRaining
MÖGLICH.
Beratung über
07181/706474

Dienstag

Studio 1

Studio 2

Studio 3

	8.30 – 9.25 ● Funktionelles Rückentraining	8.20 – 9.20 ●● Qi Gong (Bewegung) (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 ●● Bodytoning <small>online</small>	9.30 – 10.30 ● Qi Gong (Bewegung – Anfänger) (Extrakurs)
		10.45 – 11.45 Mama Happy Fitness (Extrakurs)
	13.45 – 14.45 TANZE MIT! (Extrakurs)	
	15.00 – 15.45 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 ●●● Ballett (ab ca. 13 Jahren)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 ●● Modern Dance (ab ca. 10 Jahren)	17.00 – 17.55 ● Rücken-Aktiv Bewegungen statt schonen <small>online</small>	
18.00 – 18.55 ●●● Hip Hop & more (ab ca. 13 Jahren)	18.00 – 18.55 ●●● HIIT Power Workout <small>online</small>	17.30 – 18.45 Yoga (Extrakurs)
19.00 – 20.25 ●●● Ballett *M (ca. 18 Jahren)	19.00 – 19.55 ●●● Functional Fitness <small>online</small>	19.00 – 20.00 Happy Babybauch (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 ●● Pilates <small>online</small>	20.15 – 21.15 Mama in shape (Extrakurs)

- * Hula Hoop Reifen bitte mitbringen
- *M Mittelstufe
- *F Fortgeschrittene

Mittwoch

Studio 1

Studio 2

Studio 3

	9.30 – 10.25 ●● Bodystyling <small>online</small>	9.15 – 10.30 Yoga sanft + belebt (Extrakurs)
15.30 – 16.10 ● Pré Ballett (ab 5 Jahren)		
16.15 – 17.10 ● Ballett Beginner (ab ca. 7 Jahren)	17.00 – 17.55 ●● Bodyenergy	
17.15 – 18.10 ●● Ballett (ab ca. 9 Jahren)	18.00 – 18.55 ●● Hula Hoop Fit Mix* <small>online</small>	18.00 – 19.15 Yoga aktiv + entspannt (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 ●●● Bodystyling + Step Basic	19.30 – 21.00 Yoga aktiv + entspannt (Extrakurs)
	20.15 – 21.10 ●●● Tabata <small>online</small>	

- Fortlaufende Kurse Fitness & Gymnastik
- Extrakurse
- REHA Sport
- Ballett & Tanz

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 ● Fit in den Tag Funktionelles Rückentraining	8.00 – 9.15 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 ●● Bodyenergy 	
	10.30 – 11.25 ●	
15.00 – 15.55 ●●● Ballett (ab ca. 10 Jahren)	15.00 – 15.45 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 ●●● Ballett (ab ca. 11 Jahren)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 ● Ballett Beginner (ab ca. 7 Jahren)	17.00 – 17.55 ● Körperhaltung	
18.30 – 19.55 ●●● Ballett Erwachsene *F	18.00 – 18.55 ●●● Bodytoning	18.00 – 19.15 Yoga (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 ●●● Muscle Pump  Outdoor Fitness	
	20.00 – 20.55 ●● Core-Training	
	21.00 – 21.55 ●● Core-Training	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.30 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
	9.00 – 10.00 Pilates (Extrakurs)	
	10.00 – 11.00 Pilates sanft (Extrakurs)	
	14.45 – 15.40 ● Ballett Beginner (ab ca. 6 Jahren)	
	15.45 – 16.25 ● Pré Ballett (ab ca. 5 Jahren)	
	16.30 – 17.25 ●● Ballett (ca. 9–11 Jahre)	
	17.30 – 18.25 ●●● Ballett (ab ca. 14 Jahren)	17.00 – 17.55 Bodystyling
	18.30 – 19.55 ●●● Ballett junge Erwachsene	18.00 – 19.00 Zumba (Extrakurs)

**Kursänderungen/
-ergänzungen
möglich, siehe Yolawo-
Wochenplan**

■ ab Mai alternierend auch Outdoor Fitness
(Treffpunkt Aichenbachparkplatz Lindenweg) – siehe Yolawo
Wochenplan

Extern

Montag

8.30 – 9.30 ● Wirbelsäulen- Gymnastik (Lauswiesen- halle Haubers- bronn)*	18.00 – 19.00 ●● Figurgymnastik mit Rücken (Atriumschule Urbach) *	18.45 – 19.30 ● Gymnastik-Mix Damen + Herren (Max-Planck-Gym- nasium, Ph. Palm Sporthalle) *
9.30 – 10.30 ●● Figur und Rücken Mix (Lauswiesen- halle Haubers- bronn)*		

* bitte Matte mitbringen!

Dienstag

16.00 – 17.00 ● Wirbelsäulen- Gymnastik für Senioren (Albert- Schweitzer- Schule)	I: 18.30 – 19.15 II: 19.15 – 20.00 Aqua Training Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)
--	--

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.00 – 15.45 Aqua Training/ Wassergymna- stik (Oskar Frech SeeBAD Rondell)	18.00–19.30 ● Nordic Walking offener Lauf- treff. Treffpunkt Parkplatz Holzbergweg	I: 19.15 – 20.00 II: 20.00 – 20.45 Aqua Training/ Wassergymna- stik (Oskar Frech SeeBAD)
---	---	---

Information und Beratung

bei der Geschäftsstelle unter 0 71 81 / 70 64 74,
info@kneipp-verein-schorndorf.de
www.kneipp-verein-schorndorf.de

- Indikation für Fitness-
Level des Kurses, bzw. beim
Ballett für Kenntnis-Level –
lassen Sie sich gern beraten!
- Kurs wird auch online
angeboten 