

Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.20 – 9.35 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	9.45 – 11.00 Yoga sanft (Extrakurs)
15.30 – 16.15 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)		
16.30 – 17.25 Ballett (ca. 8 Jahre)		
17.30 – 18.25 Jazz-Dance (14–17 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
18.30 – 19.25 Jazz-Gymnastik (tänzerisch)	18.00 – 18.55 Bodystyling	17.50 – 18.50 Yoga (Extrakurs)
19.30 – 20.25 Jazz-Dance	19.00 – 19.55 Fit Mix	19.00 – 20.00 Yoga (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 Wirbelsäule mit Pilates	
	21.00 – 21.55 Core-Training	

Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Körperhaltung	8.20 – 9.20 Qi Gong (Bewegung) (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 Bodytoning *K	9.30 – 10.25 Qi Gong (Bewe- gung – Anfänger) (Extrakurs) *K
	10.30 – 11.25 Rückenfitness	
	14.00 – 15.00 TANZE MIT! (Extrakurs)	
15.00 – 15.55 Ballett (ca. 9 Jahre)	15.15 – 16.00 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 11–13 Jahre)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 Hip Hop & more (ca. 8 Jahre) *A	17.00 – 18.00 Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen	
18.00 – 18.55 Hip Hop & more *F	18.00 – 18.55 Wirbelsäulen- Gymnastik sportive	18.00 – 19.30 TBT – Therapie- tisches Becken- bodentraining
19.00 – 20.25 Ballett Erwachsene *M	19.00 – 19.55 Figur und Rücken Mix	19.30 – 21.00 Yoga long time (Extrakurs)
	20.00 – 20.55 Pilates	

*A Anfänger
*M Mittelstufe
*F Fortgeschrittene

*K mit kostenloser
Kinderbetreuung

Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	9.30 – 10.25 Bodystyling *K	
15.15 – 16.00 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)		
16.15 – 17.10 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)		
	17.00 – 17.55 Bodystyling	
	18.00 – 18.55 Bodystyling	17.45 – 18.45 Yoga sanft (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 Bodystyling + Step Basic	18.55 – 19.55 Yoga (Extrakurs)
		20.05 – 21.35 Yoga long time (Extrakurs) *F

Fortlaufende Bewegungskurse
Extrakurse
Temporäre Kurse
Tanz

REHA Sport

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 Fit durch den Tag Funktionelles Rückentraining	
9.30 – 10.25 BodyART™ (Extrakurs) *K	9.30 – 10.25 Bodytoning *K	
	10.30 – 11.25 Wellness für den Rücken	
14.00 – 14.55 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)		
15.00 – 15.55 Ballett (ca. 7 Jahre)	15.00–15.45 REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 Ballett (ca. 9 Jahre)	16.00–16.45 REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 18.30 Ballett Mittelstufe (ab 13 Jahre)	17.00 – 17.55 Körperhaltung	
18.30 – 19.55 Ballett Erwachsene *F	18.00 – 18.55 Bodytoning	
	19.00 – 19.55 Rundum Fit	19.00 – 19.55 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
20.00 – 20.55 Rosanetics (Extrakurs)	20.00 – 20.55 Core-Training	
	21.00 – 21.55 Core-Training	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.25 Tai Chi Chuan (Extrakurs)
	9.00 – 9.55 Pilates (Extrakurs)	
	10.00 – 10.55 Pilates (Extrakurs)	
14.40 – 15.35 Ballett (ca. 10 Jahre)	14.15 – 15.10 Ballett (ca. 8 Jahre)	
15.40 – 16.25 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre)	15.15 – 16.10 Ballett (ca. 7 Jahre)	
16.30 – 17.25 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre)	16.15 – 17.00 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre)	
17.30 – 18.25 Ballett (ca. 11–15 Jahre)	17.00 – 17.55 Bodystyling	
18.30 – 19.55 Ballett (ca. 15–18 Jahre)	18.00 – 18.55 Zumba (Extrakurs)	
		19.00 – 20.00 Qi Gong (Extrakurs)

Extern

Montag

8.30 – 9.30 Wirbelsäulen- Gymnastik (ev. Gemeinde- zentrum Hau- bersbronn)*	18.30 – 19.30 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 (ev. Gemeinde- zentrum Hau- bersbronn)*		

* bitte Matte mitbringen!

Dienstag

16.30 – 17.30 Wirbelsäulen- Gymnastik für Senioren (Albert- Schweitzer- Schule)	I: 18.30 – 19.15 II: 19.30 – 20.15 Aqua Training Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)
---	---

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.15 – 16.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)	I: 19.15 – 20.00 II: 20.15 – 21.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Schillerschule Haubersbronn)	17.30–19.00 Nordic Walking offener Lauftreff Treffpunkt siehe Homepage
---	--	--

Extra-Kurse und temporäre Kurse

Beginn der 10er-Kurse:
Infos unter o 71 81 / 70 64 74
www.kneipp-verein-schorndorf.de

Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen

Infos von Iris Ehmann unter o 71 81 / 70 64 74

Bei Fragen zu Reha-Sport

Infos unter o 71 81 / 70 64 74

