

Montag

Dienstag

Mittwoch

Studio 1 Studio 2 Studio 3

		8.45 – 10.00 Yoga (Extrakurs)
	9.30 – 10.25 ●● Move into the week <small>online</small>	10.05 – 11.20 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	

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)
	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 Bewegen 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>	18.00 – 19.30 TBT – Therapeutisches Beckenbodentraining
19.00 – 20.25 ●●● Ballett *M (ca. 18 Jahren)	19.00 – 19.55 ●●● Functional Fitness <small>online</small>	
	20.00 – 20.55 ●● Pilates <small>online</small>	

Studio 1 Studio 2 Studio 3

	9.30 – 10.25 ●● Bodystyling *K <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	16.30 – 17.25 Mama fit – Baby mit! (Extrakurs)
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)
	20.00 – 20.55 ●●● Tabata <small>online</small>	

* Hula Hoop Reifen bitte mitbringen

*M Mittelstufe

*F Fortgeschrittene

Fortlaufende Kurse Fitness & Gymnastik

Extrakurse

REHA Sport

Ballett & Tanz

Temporärer Kurs
Bitte melden Sie sich bei Interesse

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 ● Fit in den Tag Funktionelles Rückentraining	
	9.30 – 10.25 ●● Bodyenergy 	
	10.30 – 11.25 ●	
	Wellness für den Rücken	
15.00 – 15.55 ●●●	15.00 – 15.45	
Ballett (ab ca. 10 Jahren)	REHA-Sport Orthopädie	
16.00 – 16.55 ●●●	16.00 – 16.45	
Ballett (ab ca. 11 Jahren)	REHA-Sport Orthopädie	
17.00 – 17.55 ●	17.00 – 17.55 ●	
Ballett Beginner (ab ca. 7 Jahren)	Körperhaltung	
18.30 – 19.55 ●●●	18.00 – 18.55 ●●●	18.00 – 19.15
Ballett Erwachsene *F	Bodytoning	Yoga (Extrakurs)
	19.00 – 19.55 ●	
	Rundum Fit	
	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 ●●●	17.00 – 17.55 ●●
	Ballett (ab ca. 14 Jahren)	Bodystyling
	18.30 – 19.55 ●●●	18.00 – 19.00 ●●
	Ballett junge Erwachsene	Zumba (Extrakurs)

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

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

 Kurs wird auch online
angeboten

Extern

Montag

9.00 – 10.00 ● 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)*
10.00 – 11.00 ●● 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/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD Rondell)	17.30 – 19.00 ● Nordic Walking offener Laufftreff Treffpunkt Ende Johannesstraße	I: 19.15 – 20.00 II: 20.00 – 20.45 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD)
---	---	---

Extra-Kurse und temporäre Kurse

Informationen zu Inhalt und Beginn der Kurse unter
o 71 81 / 70 64 74 oder
www.kneipp-verein-schorndorf.de

Bei allen Fragen zu Kneipp-Anwendungen und zum Reha-Sport

Informationen bei der Geschäftsstelle
unter o 71 81 / 70 64 74

