

Montag

Studio 1

Studio 2

Studio 3

**PROBETRaining
MÖGLICH.**
Beratung über
07181/706474

		8.45 – 10.00 Yoga (Maybritt)
	9.30 – 10.25 Move into the week (Nelly) <small>online</small>	10.15 – 11.30 Yoga sanft (Maybritt)
	14.00 – 15.30 Ganzheitliches Gedächtnis- training (Angelika)	
17.30 – 18.25 ●● Stretching Abs & Flexibility (Vanessa)	17.00 – 17.55 ●● <small>online</small> Bodystyling (Regina)	
18.30 – 19.25 Jazz-Gymnastik (Sabine)	18.00 – 18.55 ●● Bodystyling (Ursel)	17.45 – 18.45 Yoga (Andrea)
19.30 – 20.25 Jazz-Dance (Sabine)	19.00 – 19.55 ●●● Step&Style (Ursel)	19.00 – 20.00 Yoga (Andrea)
	20.00 – 20.55 ●● Core-Training (Susanne)	
	21.00 – 21.55 ●● Core-Training (Susanne)	

Dienstag

Studio 1

Studio 2

Studio 3

	8.30 – 9.25 ● Funktionelles Rückentraining (Hannah)	8.20 – 9.20 ●●
	9.30 – 10.25 ●● <small>online</small> Bodytoning (Hannah)	9.30 – 10.30 ● Qi Gong (Anfänger) (Claudia)
		10.45 – 11.45 Mama Happy Fitness (Antje)
	13.45 – 14.45 TANZE MIT! (Karin)	
	15.00 – 15.45 REHA-Sport Orthopädie (Susanne)	
16.00 – 16.55 ●●● Ballett ab ca. 13 Jahren (Anna)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie (Susanne)	
17.00 – 17.55 ●● Modern Dance ab ca. 10 Jahren (Anna)	17.00 – 17.55 ● <small>online</small> Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen (Heike K.)	
18.00 – 18.55 ●●● Hip Hop & more ab ca. 14 Jahren (Anna)	18.00 – 18.55 ●●● <small>online</small> HIIT Power Workout (Jana)	17.30 – 18.45 Yoga (Bettina)
19.00 – 20.25 ●●● Ballett *M ca. 18 Jahren (Anna)	19.00 – 19.55 ●●● <small>online</small> Functional Fitness (Jana)	19.00 – 20.00 Happy Babybauch (Antje)
	20.00 – 20.55 ●● <small>online</small> Pilates (Hannah)	20.15 – 21.15 Mama in shape (Antje)

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

Mittwoch

Studio 1

Studio 2

Studio 3

	9.30 – 10.25 ●● <small>online</small> Bodystyling (Jutta)	9.15 – 10.30 Yoga sanft + belebt (Irmgard)
15.15 - 16.10 ● Ballett Beginner ab ca. 6 Jahren (Anna)		
16.15 - 17.10 ● Ballett ab ca. 8 Jahren (Anna)	17.00 – 17.55 ●● Bodyenergy (Nelly)	
17.15 - 18.10 ●● Ballett ab ca. 9 Jahren (Anna)	18.00 – 18.55 ●● <small>online</small> Bodystyling (Nelly)	18.00 – 19.15 Yoga aktiv + entspannt (Irmgard)
	19.00 – 19.55 ●●● Bodystyling + Step Basic (Martina)	19.30 – 21.00 Yoga aktiv + entspannt (Irmgard)
	20.15 – 21.10 ●●● Tabata (Lisa)	

- Fortlaufende Kurse Fitness & Gymnastik
- Extrakurse (separat laufende Kursblöcke)
- REHA Sport
- Ballett & Tanz

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
	8.30 – 9.25 ● Fit in den Tag Funkt. Rücken- training (Karin)	8.00 – 9.15 Yoga (Bettina)
	9.30 – 10.25 ●● Bodyenergy (Jutta)	
	10.30 – 11.25 ● Wellness für den Rücken (Jutta)	
15.15 – 15.55 ● Pré Ballett ab ca. 4 Jahren (Anna)	15.00 – 15.45 REHA-Sport Orthopädie (Susanne)	
16.00 – 16.55 ●●● Ballett ab ca. 10 Jahren (Anna)	16.00 – 16.45 REHA-Sport Orthopädie (Susanne)	
17.00 – 17.55 ●●● Ballett ab ca. 13 Jahren (Anna)	17.00 – 17.55 ● Körperhaltung (Traude)	
18.30 – 20.00 ●●● Ballett Erwachsene *F (Sabine)	18.00 – 18.55 ●●● Bodytoning (Sandra/Vanessa)	18.00 – 19.15 Yoga (Hannah)
	19.00 – 19.55 ●●● Pilates (Verena)	
	20.00 – 20.55 ●● Core- (Michaela)	
	21.00 – 21.55 ●● Core-Training (Michaela)	

Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3
		8.30 – 9.30 Tai Chi Chuan (Claudia)
	9.00 – 10.00 Pilates (Hannah)	9.45 – 10.45 Qi Gong (Claudia)
	10.00 – 11.00 Pilates sanft (Hannah)	
	14.45 – 15.40 ● Ballett Beginner ab ca. 6 Jahren (Sabine)	
	15.45 – 16.25 ● Pré Ballett ab ca. 5 Jahren (Sabine)	
	16.30 – 17.25 ●● Ballett ca. 9–11 Jahre (Sabine)	
	17.30 – 18.25 ●●● Ballett ab ca. 14 Jahren (Sabine)	17.00 – 17.55 Bodystyling (Nina)
	18.30 – 20.00 ●●● Ballett junge Er- wachsene *M/F (Sabine)	17.00 – 18.15 Fit in der Schwangerschaft (Sandra)
	18.00 – 19.00 Zumba (Gaby)	

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

Extern

Montag

8.30 – 9.30 ● Wirbelsäulen- Gymnastik Lauswiesen- halle* (Monika)	18.00 – 19.00 ●● Figurgymnastik mit Rücken Atriumschule Urbach* (Beate)	18.45 – 19.30 ● Gymnastik-Mix Damen + Herren Phillip Palm Sporthalle* (Heike K.)
9.30 – 10.30 ●● Figur und Rücken Mix Lauswiesen- halle* (Monika)		

* bitte Matte mitbringen!

Dienstag

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

Mittwoch

I: 14.15 – 15.00 II: 15.00 – 15.45 Wassergym- nastik Oskar Frech See- BAD Rondell (Ingolde)	17.30–19.00 ● Nordic Walking Treffpunkt Park- platz Grüß-Gott- Weg (Natalie/ Christoph)	I: 19.15 – 20.00 II: 20.00 – 20.45 Aqua Training/ Wassergym- nastik Oskar Frech SeeBAD (Gine/Heike B.)
---	---	--

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