

KURSPLAN



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG		09:45 - 10:45 UHR SPORT FÜR SENIOREN (AB 55 JAHREN) TURNHALLE THOMASBERG			
NACHMITTAG	16:30 - 17:30 UHR (GROSS)ELTERN-KIND-GRUPPE (AB 1,5 JAHREN) OGS STIELDORF 17:00 - 18:00 UHR POWER PÄNZ (AB 5 JAHREN) SCHULZENTRUM OBERPLEIS, HALLE 2		16:00 - 16:45 UHR UND 16:45 - 17:30 UHR (GROSS)ELTERN-KIND TURNEN (AB 2/2,5 - 4 JAHRE) TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF	16:00 - 16:45 UHR UND 16:45 - 17:30 UHR KINDERTURNEN (AB 4 JAHREN) TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF 17:30 - 18:30 UHR FIT KIDS (AB 6 JAHREN) TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF	
ABEND	19:00 - 20:00 UHR OUTDOOR FITNESS WECHSELNDE TREFFPUNKTE NAHE BOCKEROTH 20:00 - 21:00 UHR PILATES TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF	19:10 - 20:10 UHR BAUCH-BEINE-PO DORFGEMEINSCHAFTSHAUS OELINGHOVEN 20:30 - 21:30 UHR STEP-AEROBIC TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF	18:00 - 19:00 UHR FITNESS FÜR FRAUEN SCHULZENTRUM OBERPLEIS, HALLE 2 20:00 - 22:00 UHR BALLSPORT SCHULZENTRUM OBERPLEIS, HALLE 2	17:15 - 18:15 UHR YOGA SANFT 18:20 - 19:30 UHR YOGA INTENSIV BEIDE TURNHALLE GRUNDSCHULE ITTENBACH 18:30 - 20:00 UHR BREITENSPORT TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF 20:00 - 21:00 UHR GYMNASTIK MIT MUSIK TURNHALLE GRUNDSCHULE STIELDORF	20:00 - 22:00 UHR HOBBY-MIXED BADMINTON SPORTHALLE CJD KÖNIGSWINTER