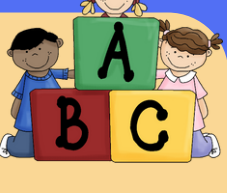









# Wochenkursplan der A.S.S. Rengsdorf e.V.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00	08:00 - 09:30  <b>Nordic Walking Treff 1</b> Monika / Elisabeth					
09:00 - 10:00		09:00 - 09:45  <b>Wasser Gymnastik</b> Christel / Erika		09:15 - 10:15  <b>Krabbelgruppe ab 6 Monaten</b> Tine		
10:00 - 11:00		10:00 - 11:00  <b>(Sitz) Yoga</b> Conny		10:00 - 11:30  <b>Nordic Walking Treff 2</b> Wiedhöhenhalle Kurtscheid Monika		09:00 - 10:15  <b>Full Body Workout</b> Mathias
11:00 - 12:00						

15:00 - 16:00		15:00 - 16:00  <b>Kinderturnen ab 5 Jahren</b> Adriana	15:00 - 16:00  <b>Kinderturnen ab 3,5 Jahren</b> Adriana			
16:00 - 17:00		16:00 - 17:00  <b>Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren</b> Adriana	16:00 - 17:00  <b>Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren</b> Adriana	16:00 - 17:00  <b>Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr</b> Adriana	16:00 - 17:00  <b>Kinderturnen ab 5 Jahren</b> Susanne	
17:00 - 18:00			16:30 - 17:30  <b>Yoga für Kinder</b> Conny	16:30 - 17:30  <b>Step-Aerobic</b> Vicky		
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00  <b>Yoga</b> Conny	18:30 - 19:30  <b>Perfekt Vernetzt Fitness für Faszien</b> Christel	19:00 - 19:45  <b>Wasser Gymnastik</b> Christel / Erika	18:30 - 20:00  <b>Qigong Kurs 1</b> Sabine	17:15 - 18:00  <b>Ballschule (6-8 Jahre)</b> Susanne	18:00 - 19:15  <b>Fitness kennt kein Alter Krafttraining Frauen 60+</b> Christel
19:00 - 20:00	19:30 - 21:00  <b>Sport für Männer 60+</b> Erika	19:30 - 20:30  <b>Funktionelle Gymnastik Frauen 50+</b> Findet statt Übungsleiter gesucht		19:00 - 21:00  <b>Badminton Mixed</b> Karl / Marlene	19:30 - 20:30  <b>Powerfitness für Jedermann</b> Ingo	
20:00 - 21:00				20:00 - 21:30  <b>Qigong Kurs 2</b> Sabine		

 (Treffen am) Freibad Rengsdorf

 Turnhalle an der Feuerwehr

 Turnhalle an der Grundschule

 Altes Gemeindehaus

 Dauerangebot

 Als 10er Kurs buchbar