

Montag

| Studio 1 | Studio 2 | Studio 3 |
|--|-----------------------------------|--|
| | | 8.45 – 10.00 Yoga (Extrakurs) |
| | 9.30 – 10.25 Bodystyling *K | 10.05 – 11.20 Yoga sanft (Extrakurs) |
| | | |
| 14.40 – 15.25 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre) | | |
| 15.30-16.25 Ballett Anfänger (ca. 6 Jahre) | | |
| 16.30 – 17.25 Ballett (ca. 9 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 Core-Training | |
| | 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) | |
| | 15.15–16.00 REHA-Sport Orthopädie | |
| 16.00 – 16.55 Ballett (ca. 11–13 Jahre) | 16.00–16.45 REHA-Sport Orthopädie | |
| 17.00 – 17.55 Modern Dance (10-18 Jahre) | 17.00 – 17.55 Rücken-Aktiv Bewegen statt schonen | |
| 18.00 – 18.55 Hip Hop & more | 18.00 – 18.55 Power Workout | 18.00 – 19.30 TBT – Therapie- tisches Becken- bodentraining |
| 19.00 – 20.25 Ballett Erwachsene *M | 19.00 – 19.55 Power Rücken Mix | 19.30 – 21.00 Yoga long time (Extrakurs) |
| | 20.00 – 20.55 Pilates | |

*M Mittelstufe
*F Fortgeschrittene
*K mit kostenloser
Kinderbetreuung

Mittwoch

| Studio 1 | Studio 2 | Studio 3 |
|----------|--|---|
| | | |
| | 9.30 – 10.25 Bodystyling *K | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 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 (ca. 7 Jahre) | | |
| 15.00 – 15.55 Ballett (ca. 8 Jahre) | 15.00–15.45 REHA-Sport Orthopädie | |
| 16.00 – 16.55 Ballett (ca. 9–10 Jahre) | 16.00–16.45 REHA-Sport Orthopädie | |
| 17.00 – 18.30 Ballett Mittelstufe (ab 13 Jahre) | 17.00 – 17.55 Körperhaltung | |
| 18.30 – 20.00 Ballett Erwachsene *F | 18.00 – 18.55 Bodytoning | 18.00 – 18.55 Antara (Extrakurs) |
| | 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 sanft (Extrakurs) | |
| 14.40 – 15.35 Ballett (ca. 11 Jahre) | | |
| 15.40 – 16.25 Pré Ballett I (ca. 4 Jahre) | 15.15 – 16.10 Ballett (ca. 8–9 Jahre) | |
| 16.30 – 17.25 Ballett Anfänger (ca. 6–7 Jahre) | 16.15 – 17.00 Pré Ballett II (ca. 5 Jahre) | |
| 17.30 – 18.25 Ballett (ca. 11–15 Jahre) | 17.00 – 17.55 Bodystyling | |
| 18.30 – 19.55 Ballett (ab 16 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)* | 18.00 – 19.00 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: 19.15 – 20.00 Aqua Training Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD) |
|--|--|

Mittwoch

| | | |
|---|---|---|
| I: 14.15 – 15.00 II: 15.15 – 16.00 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD) | 17.30–19.00 Nordic Walking offener Laufftreff Treffpunkt siehe Homepage | I: 19.15 – 20.00 II: 20.00 – 20.45 Aqua Training/ Wassergymnastik (Oskar Frech SeeBAD) |
|---|---|---|

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

