

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

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

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

 (Treffen am) Freibad Rengsdorf

 Turnhalle an der Feuerwehr

 Turnhalle an der Grundschule

 Altes Gemeindehaus

 Dauerangebot

 Als 10er Kurs buchbar