



## Kurse der Abteilung Turnen – Herbst 2025

Balance Swing	Montag	08.30 - 09.30 Uhr	ab 22. September	10x
Balance Swing	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	ab 24. September	10x
BBP	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 16. September	ganzjährig
Beckenboden-Training	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 25. September	10x
Beckenboden-Training	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	ab 19. September	10x
Bodystyling	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	ab 18. September	12x
Choreo Dance	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	ab 16. September	ganzjährig
Fit & Gesund	Donnerstag	18.45 - 19.45 Uhr	ab 18. September	12x
Fit & Gesund Senioren	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	ab 22. September	12x
Fit & Vital (nur für Männer)	Donnerstag	10.30 - 11.30 Uhr	ab 18. September	ganzjährig
Forever fit	Mittwoch	19.15 - 20.15 Uhr	ab 17. September	ganzjährig
Jumping (mit Melanie)	Montag	19.30 - 20.15 Uhr	ab 22. September	12x
Jumping (mit Sarah)	Dienstag	20.00 - 20.45 Uhr	ab 16. September	12x
Jumping (mit Carmen)	Freitag	08.30 - 09.15 Uhr	ab 19. September	12x
Pilates	Donnerstag	08.15 - 09.15 Uhr	ab 18. September	12x
Pilates	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	ab 18. September	12x
Rücken Qi Gong	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	ab 17. September	12x
Step Aerobic	Mittwoch	08.15 - 09.15 Uhr	ab 17. September	8x
Yoga (mit Susanne)	Montag	17.45 - 19.15 Uhr	ab 22. September	12x
Yoga (mit Din)	Dienstag	18.15 - 19.45 Uhr	ab 16. September	12x
Zumba	Donnerstag	18.45 – 19.45 Uhr	ab 18. September	ganzjährig

---

Beckenboden-Training	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	30 € / 70 €
Bodystyling/ Fit & Gesund (Senioren)/ Pilates/ Rücken QiGong	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	36 € / 84 €
Balance Swing	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	40 € / 75 €
Jumping	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	48 € / 90 €
Yoga	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	60 € / 99 €
Step Aerobic	Aktive Mitglieder / Nichtmitglieder	kostenfrei / 28 €
BBP/ Choreo Dance / Forever fit/ Zumba/ Fit & Vital (Männer)	nur Aktive Mitglieder	kostenfrei