



Verein für Bewegung & Stille Kursplan

Kursplan ab 01. Dezember 2018

Stand: 29.11.2018

Sporthalle, Erdgeschoss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
H 8:30 – 9:30 MTT Gerätezirkel	H 8:00 - 9:00 MTT Gerätezirkel			
H 9:30 - 10:30 MTT Gerätezirkel	H 9:15 – 10:15 MTT Gerätezirkel	T 9:15 – 10:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	H 9:25 - 10:25 MTT Gerätezirkel	G 9:00 - 10:00 Rücken-Fit
T 10:45 - 11:35 Lymphgymnastik Gerätezirkel ohne Bodenübungen	H 10:30 - 11:30 §20 MTT Gerätezirkel	G 10:30 – 11:30 Linedance (Fortgeschritten)	H 10:30 - 11:30 MTT Gerätezirkel - freies Training	T 10:15 - 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen
14:00 – 15:00 Arthrose-Gruppe				G 15:00 - 16:00 Linedance (Fortgeschrittene)
15:00 – 16:00 Arthrose-Gruppe				G 16:00 - 17:00 Linedance (Fortgeschritten)
H 17:00 - 18:00 MTT Gerätezirkel	G 18:00 - 19:00 Pangu	18:00 – 19:00 Arthrose-Studie	G 18:00 - 19:00 Schulter/HWS	
H 18:00 - 19:00 MTT Gerätezirkel	G 19:15 - 20:15 Taiji Peking	H 19:15 - 20:15 MTT Gerätezirkel	G 19:15 - 20:15 Qigong	
	G 20:15 – 21:15 Taiji Chen		G 20:15 - 21:30 Taiji Peking	

Qigong-Raum, 1. Stock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		G 7:45 - 8:45 Qigong		G 7:45 - 8:45 Kranich Qigong
	9:15 – 10:15 Arthrose-Gruppe	G 9:00 - 10:00 Taiji		
		G 10:15 - 11:15 Qigong	G 10:15 - 11:15 Faszientraining	
G 17:00 - 18:00 Move and Relax (mit Pilates Übungen)	G 17:30 - 18:30 Qigong		11:30 – 12:30 Arthrose-Gruppe	
G 18:15 - 19:15 YES Yoga-Entspannung-Stretching		G 18:15 - 19:15 Beckenboden-Training (Gutes für die Mitte)		

	H	G	T	
Tarife:	MTT Kurs 29,- monatl. (1x Wo.) 39,- monatl. (mehrmals)	Gesundheitssport 25,- monatl. (1x Wo.) 39,- monatl. (mehrmals)	Therapiesport 20,- monatl. (1x Wo.) 32,50 monatl. (mehrm.)	39,- monatlich alle Kurse

Verein für Bewegung und Stille e.V., Funkenberg 8, 24568 Kaltenkirchen, e-mail: info@verein-bus.de, Tel. 04191-8733817