

KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55
www.firstposition.net
www.bodylounge.net



GÜLTIG AB
14. November 2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	Tr.Raum 2/Area
9:45-10:30h REHASPORT	09:45-10:45h MamaWORKOUT mit Babybauch 10x PRÄVENTIONSKURS			9:00-9:45h REHASPORT IN PLANUNG!!!	9:00-09:30h MAMA FIT ONLINE				
10:30-11:15h REHASPORT				9:45-10:30h REHASPORT	9:45-10:30h RÜCKBILDUNG PRÄVENTIONSKURS				
				10:30-11:30h FITNESS-AMPEL PRÄVENTIONSKURS					
						14:15-15:00h PRE-BALLET ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE-BALLET ab 3,5 Jahren	
15:45-16:30h ELSA TANZEN 4-7 Jahre 8er Kurs				16:00-17:00h KIDS DANCE Hiphop Kids 7-9 J.		15:00-16:00h BALLET 1 ab 6 Jahren	15:30-16:15h REHASPORT IN PLANUNG!	15:00-16:00h BALLET 1 ab 6 Jahren	
16:30-18:00h MODERN DANCE Show/Akrobatik ab 7 J.	17:30-18:30h DANCE LIKE YOUR STARS Hiphop Teens ab 10 J.		17:00-18:00h BREAKDANCE ab 7 Jahre	17:00-18:00h TEENY DANCE Hiphop Teens ab 10 Jahre		16:15-17:00h KINDER-TANZ 3,5-5 Jahre	16:15-17:00h REHASPORT	16:00-17:00h BALLET 2 ab 8 Jahren	
18:00h-18:45h LANGHANTEL WORKOUT Platzreservierung	18:00-19:00h 360° SCHLINGEN-TRAINING PRÄVENTIONSKURS	16:15-17:00h KIDS JUMPING 4 - 7 Jahre 8er Kurs	18:00-19:00h BREAKDANCE ab 13 Jahre	18:00-19:00h HIPHOP/ STREETDANCE ab 14 Jahre	18:00-18:45h REHASPORT	17:00-17:45h REHASPORT	17:00-17:45h KINDER-TANZ 6-7 Jahre	17:00-18:00h BALLET 3 ab 11 Jahren	17:45-18:45h BALLET 4 ab 14 Jahren
18:45-19:45h ZUMBA Platzreservierung alle 2 Wochen	19:00-19:45h RÜCKEN- FIT Platzreservierung	17:00-17:45h TEENY JUMPING Ab 8 Jahre 6x	19:00-20:00h FITNESS-AMPEL PRÄVENTIONSKURS	19:00-19:45h FULL BODY-WORKOUT Ganzkörpertraining Platzreservierung	18:45-19:30h REHASPORT	17:45-18:30h BASIC JUMPING FÜR ANFÄNGER Platzreservierung	18:00h-18:45h TRX-WORKOUT Platzreservierung	18:15-19:00h JUMPING & BBP Platzreservierung	18:45-19:45h BALLET 5 ab 16 Jahren
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung		18:00-18:45h JUMPING & BODYWORKOUT Platzreservierung	19:00-20:00h RÜCKENFIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS	19:45-20:30h YOGA Platzreservierung	19:30-20:30h BALLET ERWACHSENE ab 18 Jahren	19:15-20:15h ZUMBA Platzreservierung	18:45-19:45h CROSSHAUS CIRCLE PRÄVENTIONSKURS	19:00-20:00h SPRING DICH FIT! PRÄVENTIONSKURS	19:45-20:45h MODERN DANCE Open Class ab 13J.

TANZ-KURSE IN BAD ORB:
(Quellenring 18)

Dienstag:
14:15-15:00h: PRE-BALLET (ab 4 Jahre)
15:00-16:00h: BALLET 1 (ab 7 Jahre)

Donnerstag:
15:30-16:30h: KIDS DANCE (ab 7 Jahre)