

# KURSPLAN

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

Gültig ab  
 Juni 2021



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		9:00-09:30h  MAMA FIT ONLINE	9:45-10:30h  RÜCK- BILDUNG 8x PRÄVENTIONS- KURS	9:00-9:45h Rehasport IN PLANUNG!!!					
10:30-11:15h Rehasport				9:45-10:30h Rehasport					
						14:15-15:00h PRE-BALLETT  ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE- BALLETT ab 3,5 Jahren	
				16:00-17:00h Kids Dance Hiphop Kids 7-9 Jahre		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	15:30-16:30h BALLETT 3 ab 11 Jahren
		17:15-18:00h Rehasport Diabetes	17:00-18:00h Breakdance  ab 7 Jahre	17:00-18:00h Teeny Dance  Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-18:45h  Rehasport IN PLANUNG!!!	16:15-17:00h Rehasport	16:15-17:00h KINDER-TANZ 4-6 Jahre	16:00-17:00h BALLETT 2 ab 8 Jahren	16:30-17:30h BALLETT 4 ab 14 Jahren
						17:00-17:45h Rehasport			
16:30-18:00h Modern Dance Show/Akrobatik ab 7 J. mit Casting	17:45-18:45h Dance like your Stars Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-18:45h OUTDOOR TRAINING Platzreservierung	18:00-19:00h Breakdance  ab 13 Jahre	18:00-19:00h Hiphop/ Streetdance ab 14 Jahre	18:45-19:30h  Rehasport	17:45-18:30h Rehasport ONLINE	17:45h-18:30h HIIT Platzreservierung	17:00-18:00h Mama Workout mit Babybauch 10x PRÄVENTIONS- KURS	17:30-18:30h BALLETT 5 ab 16 Jahren
						17:45-18:30h Rehasport			
18:30-19:30h ZUMBA Platzreservierung	19:00-19:45h TRX & BODYWORKOUT Platzreservierung	19:00-19:45h JUMPING & BBP Platzreservierung		19:00-19:45h BBP (Hybrid) Ganzkörpertraining Platzreservierung	19:30-20:15h  Rehasport	18:30-19:15h JUMPING & BBP Platzreservierung		18:00-18:45h JUMPING & BBP Platzreservierung	18:30-19:30h Modern Dance Open Class ab 13 Jahren
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung		19:45-20:45h RÜCKENFIT & PILATES  Präventionskurs	19:45-20:45h FITNESS- AMPEL  Präventionskurs	19:45-20:30h YOGA & Stretch (Hybrid) Platzreservierung		19:30-20:30h PILOGA (Hybrid) Pilates & Yoga Workout Platzreservierung	18:45-19:45h CROSSHAUS CIRCLE IN PLANUNG!!! Präventionskurs	19:00-20:00h SPRING DICH FIT! Präventionskurs	19:30-20:30h Erwachsenen Ballett ab 18 Jahren