

KURSPLAN

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



GÜLTIG AB
Januar 2026

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		9:00-9:45h REHASPORT		9:30-10:30h RÜCK- BILDUNG PRÄVENTIONSKURS	10:45-11:45h MAMA FIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS		10:00-11:00h GERÄTE-ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS		
10:30-11:15h REHASPORT		9:45-10:30h REHASPORT							
		13:30-14:30h BIB-Babys in Bewegung 3-8 Monate (8x)				14:15-15:00h PRE- BALLETT ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE- BALLETT ab 3,5 Jahren	
		14:30-15:30h BIB-Babys in Bewegung 9-15 Monate (8x)	16:15-17:00h REHASPORT in Planung!			15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	
		15:30 – 16:15 ELTERN-KIND- TANZEN Laufalter – 3 Jahre	17:00-17:45h REHASPORT in Planung!	16:00-17:00h KIDS DANCE HipHop Kids 7-9 J.	16:00-17:00h TEENY DANCE HipHop Teenys 10-12 J.	16:00-17:00h BALLETT 2 ab 8 Jahren	16:15-17:00h KINDER-TANZ 3,5-5 Jahre	16:00-17:00h BALLETT 2 ab 8 Jahren	
16:00-17:30h MODERN DANCE ab 10 Jahren		16:30-18:00h SHOW-DANCE Show/Akrobatik ab 7 Jahren	17:00-18:00h BREAKDANCE ab 7 Jahre	17:00-18:00h HIPHOP LEVEL 1 ab 12 Jahre	17:00-18:00h HIPHOP LEVEL 2 ab 12 Jahre	17:00-17:45h REHASPORT	17:00-17:45h KINDER-TANZ 6-7 Jahre	17:00-18:00h BALLETT 3 ab 11 Jahren	
17:30-18:30h DANCE LIKE YOUR STARS HipHop Teens ab 10 J.	18:00h-18:45h LANG- HANTEL WORKOUT Platz-reservierung	18:00-18:45h JUMPING & BODY- WORKOUT Platzreservierung	18:00-19:00h BREAKDANCE ab 13 Jahre	18:00-19:00h HIPHOP LEVEL 3 ab 12 Jahren	18:00-18:45h REHASPORT	17:45-18:30h REHASPORT		18:15h-19:00h JUMPING & BBP Ganzkörper- training Platzreservierung	18:00-19:00h BALLETT 4 ab 13 Jahren
19:00-19:45h RÜCKENFIT Platzreservierung		19:00-20:00h RÜCKENFIT & PILATES (10x) PRÄVENTIONSKURS	19:00-19:45h FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT Platzreservierung	19:15-20:00h BODY- FIT Ganzkörper- training Platzreservierung	18:45-19:30h REHASPORT	19:00-19:45h ZUMBA Platzreservierung	19:00-20:00h GERÄTE-ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS		19:00-20:00h BALLETT 5 ab 16 Jahren
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung		20:00-21:00h RÜCKENFIT & PILATES (10x) PRÄVENTIONSKURS		20:00-20:45h YOGA Platzreservierung	19:30-20:30h BALLETT ERWACHSENE ab 18 Jahren	19:45-20:30 PILATES Platzreservierung			20:00-21:00h MODERN DANCE Open Class ab 13J.