

KURSPLAN

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



**GÜLTIG AB
OKTOBER 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	T.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				
10:30-11:15h REHASPORT		9:45-10:30h REHASPORT							
11:15-12:15h FITNESS-AMPEL GERÄTE-ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS						14:15-15:00h PRE- BALLETT ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE-BALLETT ab 3,5 Jahren	
		16:15-17:00h KINDER REHASPORT Start: März 2027				15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	
		16:15 – 17:00 ELTERN-KIND- TANZEN (5x) Laufalter – 3 Jahre		16:00-17:00h KIDS DANCE Hiphop Kids 7-9 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	17:00-17:45h REHASPORT	17:00-18:00h BREAKDANCE ab 7 Jahre 18:00-19:00h BREAKDANCE ab 13 Jahre	17:00-18:00h HIPHOP LEVEL 1 ab 12 Jahre	17:00-18:00h TEENY DANCE Hiphop Teenys 10-12 J.	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 LANGHANTEL WORKOUT Platzreservierung	18:00-18:45h JUMPING & BODYWORKOUT Platzreservierung	19:00-19:45h FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT Platzreservierung	18:00-19:00h HIPHOP LEVEL 3 ab 12 Jahren	18:00-18:45h REHASPORT	17:45-18:30h REHASPORT	17:45-18:45h SPITZENTANZ	18:00-19:00h BALLETT 4 ab 13 Jahren	18:15h-19:00h BODY ON FIRE Ganzkörpertr. Platzreservierung
19:00-19:45h RÜCKENFIT Platzreservierung		19:00-20:00h RÜCKENFIT & PILATES (10x) PRÄVENTIONSKURS	18:45-19:45h FITNESS-AMPEL GERÄTE-ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS	19:00-19:45h YOGA (Schwangere) 8x	18:45-19:30h REHASPORT	19:00-19:45h ZUMBA Platzreservierung	18:45-19:30h HIPHOP LEVEL 2 ab 12 Jahre	19:00-20:00h BALLETT 5 ab 16 Jahren	
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung		20:00-21:00h RÜCKENFIT & PILATES (8x) PRÄVENTIONSKURS	19:45-20:45h JUMPING Herz- Kreislauf Training (8x)	20:00-20:45h YOGA Platzreservierung	19:30-20:30h BALLETT ERWACHSENE ab 18 Jahren	19:45-20:30 PILATES Platzreservierung	19:45-20:30h COMMERCIAL DANCE ab 12 Jahre	20:00-21:00h MODERN DANCE Open Class ab 13J.	

Samstag		
09:15-10:00h ELTERN-KIND-TANZEN (5x) Laufalter – 3 Jahre	10:00-11:00h BIB-Babys in Bewegung mit allen Sinnen (5x) 3-8 Monate	11:00-12:00h BIB-Babys in Bewegung mit allen Sinnen (5x) 9-15 Monate