

| <b>Aerobic/Fitness an Geräten/Gesundheitssport/Zumba Dauerangebote 2019</b> |  |   |  |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Montag</b>   | <b>Dienstag</b>  | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>                                      | <b>Freitag</b>   | <b>Samstag</b>   | <b>Sonntag</b>   |
| 8.30 - 9.30 <b>M</b><br>Fit und gesund                                      |  |   |  | 8.00 - 9.00 <b>R</b><br>Fit und gesund   |  |  |
| 9.30 - 10.30 <b>M</b><br>Fit und gesund                                     |  | 9.00 - 10.00 <b>R</b><br>Rückenfit *                              | 9.00 - 10.30 <b>M</b><br>Total Body Conditioning *     | 9.00 - 10.00 <b>R</b><br>Fit und gesund  | 9.30-10.30 <b>R</b><br>Pilates *   |  |
| 10.00 - 11.00 <b>R</b><br>Zumba® Fitness *                                  | 10.00 - 11.30 <b>R</b><br>Crash *                      | 10.00 - 11.00 <b>R</b><br>Piloxing® *                             |  | 9.00 - 10.00 <b>M</b><br>Aktiv 60 plus   | 10.30 - 11.30 <b>R</b><br>Piloxing® *  | 10.00 - 11.30 <b>R</b><br>Total Body Conditioning *    |
|   |  | 10.00 - 12.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining 50 plus*              |  | 10.00 - 12.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle *   | 11.00 - 12.00 <b>S1</b><br>Crosstraining *   | 10.45 - 12.00 <b>M</b><br>Yoga am Sonntag *            |
| 15.30 - 16.30 <b>A</b><br>Hockergymnastik                                   | 14.00 - 15.00 <b>S1</b><br>Herzsport bis 100 Watt *    | 10.45 - 12.00 <b>G</b><br>Yoga4me *                               | 17.00 - 21.30 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle * | 10.15 - 11.15 <b>M</b><br>Knie-und Hüft-Sport *  | 10.00 - 13.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle *   | 11.00 - 13.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle * |
|   |  |   | 18.00 - 19.00 <b>R</b><br>Zumba® Fitness *             | 11.30 - 12.30 <b>M</b><br>Knie-und Hüft-Sport *  |  |  |
| 17.00 - 21.30 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle *                      |  | 17.00 - 21.30 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle*             | 18.00 - 19.00 <b>S2</b><br>Functional Training         |  |  |  |
| 17.30 - 18.25 <b>M</b><br>Piloxing® Knockout *                              | 17.00 - 21.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle * | 17.30 - 18.30 <b>M</b><br>Sport in der (Brust-)<br>Krebsnachsorge | 18.00 - 19.30 <b>G</b><br>Yoga, Anfänger *             | 17.00 - 18.00 <b>R</b><br>Pilates & Faszien *  |  |  |
| 18.30 - 19.25 <b>M</b><br>Bauch-Beine-Po *                                  | 18.30 - 19.30 <b>M</b><br>Drums Alive®                 | 18.00 - 19.15 <b>G</b><br>Vinyasa Flow *                          | 18.45 - 20.15 <b>T</b><br>Qigong *                     | 18.00 - 19.00 <b>R</b><br>Musclepower *  |  |  |
| 19.00 - 20.00 <b>S2</b><br>Crosstraining *                                  | 18.30 - 19.25 <b>R</b><br>Fighting fit *               | 18.45 - 20.00 <b>M</b><br>Körper in Balance *                     | 19.00 - 19.55 <b>R</b><br>Zumba® Step *                | 18.30 - 20.00 <b>S2</b><br>Move & box *  | <p align="center"><b>* Das Angebot ist zuzahlungspflichtig.</b><br/>Abgerechnet wird mittels Fun-Ball-Karte. <b>Preise:</b> 10er Karte <b>18€</b>, 30er Karte <b>40€</b>. Die Karten sind im Training und in der Geschäftsstelle erhältlich.</p> <p align="center"><b>Sportstätten:</b><br/><b>S1-3</b> Sporthalle „Am Siegesbaum“;<br/><b>M</b> Mehrzwecksaal; <b>G</b> Gymnastikraum;<br/><b>R</b> Roter Saal; <b>FR</b> Fitnessraum;<br/><b>T</b> Kita Trauminsel Willy-Brandt-Str. 11;<br/><b>A</b> Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße;</p> |  |
| 19.30 - 20.25 <b>M</b><br>Step Aerobic *                                    | 19.30 - 20.25 <b>R</b><br>Fatburner/ Bauchkiller *     | 18.45 - 19.45 <b>S2</b><br>Crosstraining *                        | 19.30 - 20.30 <b>M</b><br>Wirbelsäulengymnastik        | 19.00 - 21.00 <b>FR</b><br>Fitnessstraining für alle *   |  |  |
| 20.00 - 21.00 <b>G</b><br>Fighting fit *                                    | 19.30 - 20.30 <b>S3</b><br>Herzsport *                 | 19.15 - 20.15 <b>G</b><br>Pilates *                               | 19.30 - 21.00 <b>G</b><br>Yoga, Fortgeschrittene *     |  |  |  |
| 20.00 - 21.00 <b>S2</b><br>Functional Training                              | 20.30 - 21.30 <b>R</b><br>Zumba® Fitness *             | 20.00 - 21.30 <b>M</b><br>Musclepower *                           | 20.00 - 20.55 <b>R</b><br>Bauch-Beine-Po *             |  |  |  |
| 20.30 - 21.30 <b>M</b><br>Musclepower *                                     |  | 20.15 - 21.15 <b>G</b><br>Chi-Wellness                            | 20.30 - 21.30 <b>M</b><br>Wirbelsäulengymnastik        |  |  |  |
|   |  |   | 21.00 - 22.00 <b>R</b><br>Manpower                     |  = Neues oder verändertes Angebot |  |  |

## Kurse 1. Halbjahr 2019

Unsere Kurse sind zeitlich begrenzte Angebote, die auch für Nichtmitglieder offen sind. Die Anmeldung zu den Kursen kann telefonisch, per E-Mail (kurse@fun-ball-dortelweil.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle erfolgen. Sie ist erst nach Eingang der Kursgebühr gültig. Diese muss bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn bar oder per Überweisung gezahlt werden. Eventuelle Änderungen der Kurszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage: [www.fun-ball-dortelweil.de](http://www.fun-ball-dortelweil.de).

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag | Freitag   | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|------------|---|---------|---------|
| <b>Rückbildungsgymnastik</b><br><b>ab 11.03.2019</b><br>9.30 -10.45 Uhr<br>8 x 75 Minuten<br>Gymnastikraum | <b>Zumba Gold</b><br><b>ab 05.03.2019</b><br>9.00 -10.00 Uhr<br>6 x 1 Stunde<br>Roter Saal           |   |            | <b>Rückbildungsgymnastik</b><br><b>ab 29.03.2019</b><br>10.40 - 11.40 Uhr<br>10 x 1 Stunde<br>Gymnastikraum |         |         |
|  |  | <b>Trad. Japanische</b><br><b>Zen Meditation</b><br><b>ab 06.03.2019</b><br>19.00 - 21.00 Uhr<br>8 x 2 Stunden<br>Kita Trauminsel |            |   |         |         |
|  | <b>Faszien-Pilates</b><br><b>ab 07.05.2019</b><br>19.40 - 20.40 Uhr<br>6 x 1 Stunde<br>Gymnastikraum | <b>Trad. Japanische</b><br><b>Zen Meditation</b><br><b>ab 08.05.2019</b><br>19.00 - 21.00 Uhr<br>8 x 2 Stunden<br>Kita Trauminsel |            |   |         |         |