

Fitness an Geräten/Gesundheitssport/Group Fitness/Zumba - Dauerangebote 2019						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.30 M Fit und gesund				8.00 - 9.00 R Fit und gesund		
9.30 - 10.30 M Fit und gesund	★ 9.00 - 9.55 R Zumba® Gold *	9.00 - 10.00 R Rückenfit *	9.00 - 10.30 M Total Body Conditioning *	9.00 - 10.00 R Fit und gesund	9.30-10.30 R Pilates *	
10.00 - 11.00 R Zumba® Fitness *	10.00 - 11.30 R Crash *	10.00 - 11.00 R Piloxing® *		9.00 - 10.00 M Aktiv 60 plus	10.00 - 13.00 FR Fitnessstraining für alle *	10.00 - 11.30 R Total Body Conditioning *
		10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining 50 plus*		10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining für alle *	10.30 - 11.30 R Piloxing® *	10.45 - 12.00 M Yoga am Sonntag *
15.30 - 16.30 A Hockergymnastik	14.00 - 15.00 S1 Herzsport bis 100 Watt *	10.45 - 12.00 G Yoga4me *	17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *	10.15 - 11.15 M Knie-und Hüft-Sport *	11.00 - 12.00 S1 Crosstraining *	11.00 - 13.00 FR Fitnessstraining für alle *
			18.00 - 19.00 R Zumba® Fitness *	11.30 - 12.30 M Knie-und Hüft-Sport *		
17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *		17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle*	18.00 - 19.00 S2 Functional Training			
★ 17.30 - 18.25 M Piloxing® *	17.00 - 21.00 FR Fitnessstraining für alle *	17.30 - 18.30 M Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge	18.00 - 19.30 G Yoga, Anfänger *	17.00 - 18.00 R Pilates & Faszien *		
18.30 - 19.25 M Bauch-Beine-Po *	18.30 - 19.30 M Drums Alive®	18.00 - 19.15 G Vinyasa Flow *	18.45 - 20.15 T Qigong *	18.00 - 19.00 R Musclepower *		
19.00 - 20.00 S2 Crosstraining *	18.30 - 19.25 R Fighting fit *	18.45 - 20.00 M Körper in Balance *	19.00 - 19.55 R Zumba® Step *	18.30 - 20.00 S2 Move & box *	* Das Angebot ist zuzahlungspflichtig. Abgerechnet wird mittels Fun-Ball-Karte. Preise: 10er Karte 18€ , 30er Karte 40€ . Die Karten sind im Training und in der Geschäftsstelle erhältlich.	
19.30 - 20.25 M Step Aerobic *	19.30 - 20.25 R Fatburner/ Bauchkiller *	18.45 - 19.45 S2 Crosstraining *	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 21.00 FR Fitnessstraining für alle *		
20.00 - 21.00 G Fighting fit *	19.30 - 20.30 S3 Herzsport *	19.15 - 20.15 G Pilates *	19.30 - 21.00 G Yoga, Fortgeschrittene *		Sportstätten: S1-3 Sporthalle „Am Siegesbaum“; M Mehrzwecksaal; G Gymnastikraum; R Roter Saal; FR Fitnessraum; T Kita Trauminsel Willy-Brandt-Str. 11; A Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße;	
20.00 - 21.00 S2 Functional Training	20.30 - 21.30 R Zumba® Fitness *	20.00 - 21.30 M Musclepower *	20.00 - 20.55 R Bauch-Beine-Po *			
20.30 - 21.30 M Musclepower *		20.15 - 21.15 G Chi-Wellness	20.30 - 21.30 M Wirbelsäulengymnastik			
			21.00 - 22.00 R Manpower	★ = Neues oder verändertes Angebot		

Kurse im 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 zehn Tage vor Kursbeginn bar oder per Überweisung gezahlt werden. Eventuelle Änderungen der Kurszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage: www.fun-ball-dortelweil.de.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Rückbildungsgymnastik ab 03.05.2019 09.30 - 10.30 Uhr 9 x 1 Stunde Gymnastikraum LEIDER AUSGEBUCHT		
				Strong by Zumba ab 26.04.2019 18.15 - 19.15 Uhr 10 x 1 Stunde Mehrzwecksaal		
	Faszien-Pilates ab 07.05.2019 19.40 - 20.40 Uhr 6 x 1 Stunde Gymnastikraum LEIDER AUSGEBUCHT	Trad. Japanische Zen Meditation ab 08.05.2019 19.00 - 21.00 Uhr 8 x 2 Stunden Kita Trauminsel				