



Kursplan – Treff05

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|---|
| | | 9.00 – 9.45 Uhr Bodyworkout | | |
| | 10.00 – 10.45 Uhr Hocker Gymnastik | 10.00 – 10.45 Uhr Hocker Gymnastik | 10.00 – 10.45 Uhr Kindersport 8 Monate-18 M. | 12.00 – 12.45 Uhr Mobilisation & Stretching |
| | 11.00 – 11.45 Uhr Aktiv im Leben | | | 13.30 – 14.15 Uhr Allgemeine Fitness |
| 15.00 – 15.45 Uhr Kindersport 4-7 Jahre | 14.00 – 14.45 Uhr Kindersport 1-4 Jahre | Ab Mai 15.00 – 16.00 Uhr Tanzen (Grundschulkinder) | | |
| 16.00 – 16.45 Uhr Kindersport 4-7 Jahre | | Ab Mai 16.00 – 17.00 Uhr Tanzen (Weiterführende Schule) | 16.00 – 16.45 Uhr Rückenfit | |
| 17.00 – 17.45 Uhr Stretch & Relax | | | 17.00 – 17.45 Uhr Zirkel | |
| 18.00 – 18.45 Uhr Bodyworkout | | | | |

*Kursplan nur bis August gültig

Kursanmeldung notwendig!

Kontakt: mail: treff05@krefeld05.de / Tel: [+49 \(0\)1702228976](tel:+4901702228976)