



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 (Grundschulkindern)		
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)