

## KURSANGEBOT - Stand März 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eltern-Kind Turnen 10-11 Uhr					Kinderturnen 10-11 Uhr	
Gymnastik Senioren 11-12 Uhr					Zumba 11-12 Uhr	
Yoga 14:30-16 Uhr	Kinderturnen 16-17 Uhr	Gymnastik Senioren 15:30-16:30 Uhr	Kinderturnen 16-17 Uhr und 17-18 Uhr	Sport für Jungs 14:30-16 Uhr	Badminton 14-16 Uhr	Nin-Jutsu 12-15 Uhr
Eltern-Kind Turnen 17-18 Uhr	Eltern-Kind Turnen 17-18 Uhr	Eltern-Kind Turnen 16:30 -17:30 Uhr	Rückensport 18-19 Uhr	Turnen und Leichtathletik Jugend 16-17:30 Uhr		
Fitness 18-19 Uhr	Gymnastik Senioren 18-19 Uhr	Ju-Jutsu Jugend 17-18 Uhr und 18-19 Uhr	Rückensport 19-20 Uhr und 20-21 Uhr	Turnen und Leichtathletik Jugend 17:30-19 Uhr		
Fitness Frauen 19-20 Uhr	Nin-Jutsu 18-20 Uhr	Walking 18-19:30 Uhr	Zumba 19-20 Uhr (Münzenberger)	Prellball Erwachsene 20-22 Uhr		
Fitness 20-21 Uhr und 21-22 Uhr	Fitness 19-20 Uhr	Tischtennis Jugend 18-19:30 Uhr	Badminton 19:30-22 Uhr (Heinrich-Kleyer)			
Ju-Jutsu 18:30-20 Uhr	Yoga 20:15-21:45 Uhr	Ju-Jutsu 19-21 Uhr	Volleyball 19:30-22 Uhr (Heinrich-Seliger)			
Tischtennis 18:30-22 Uhr (Carlo-Mierendorff)		Tischtennis 19-22 Uhr				
		Volleyball 19-22 Uhr (Liesel-Oestreicher)				

Für weitere Informationen zu den einzelnen Kursen, besuchen Sie bitte unsere Webseite [www.jahnvolk.de](http://www.jahnvolk.de) oder schauen Sie auf unseren detaillierten Übungsplan.