

# Das Sportkursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Pilates</b> Ruth Friedman Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&amp;A: 0951 / 99 38 947 info@pilatesstudio-bamberg.de</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Qi Gong</b> Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 09:00 – 09:45 I&amp;A: 0951/ 96 430 143</p>	<p><b>Nordic Walking</b> Jutta Hermannsdörfer Bierkrugweg 09:30 – 10:30 I&amp;A: 0951/ 5 80 61</p> <p>-kostenfrei-</p>		<p><b>Gymnastik</b> Anke Lang Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&amp;A: 0951/ 500 96 79</p>	<p><b>Kids Club: Ballspiele (4-9 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 09:00 – 10:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	
	<p><b>Qi Gong</b> Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 10:15 – 11:00 I&amp;A: 0951/ 96 430 143</p>			<p><b>Qi Gong</b> Ingrid Scharf Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&amp;A: 0951/ 50 09 728</p>	<p><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 10:00 – 13:00</p>	
	<p><b>Gymnastik</b> Anke Lang Gymnastikhalle 11:30 – 12:30 I&amp;A: 0951/ 500 96 79</p>	<p><b>Indian-Yoga-Balance</b> Gerlinde Franz Gymnastikhalle 10:30 -12:00 I&amp;A: 0160/4138550 10x60 min 84€ (120€ NM)</p>	<p><b>Schmerzfrei! Liebscher &amp; Bracht</b> Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 11:00 – 12:00 I&amp;A: 0951/ 2 999 350</p>			
		<p><b>Silver Ager – geistig und körperlich fit in die zweite Lebenshälfte</b> Elisabeth Then Schwimmerzimmer 14:00 – 15:00 -kostenfrei-</p>	<p><b>Kids Club: Parcour und Bewegungsspiele (4-6 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:00 - 16:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Hartha - Yoga</b> Ingeborg Moritz Gymnastikhalle 12:00 – 13:30 I&amp;A: Tel: 0951/ 29 222 oder 01525 / 413 01 04</p>		
<p><b>Kids Club: Laufen, Springen, Werfen (7-9 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:30 - 16:30 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Kids Club: Laufen, Springen, Werfen (4-6 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:30 - 16:30 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Seniorentischtennis NN</b> Gymnastikhalle 13:45 – 15:45</p>	<p><b>Kids Club: Parcour und Bewegungsspiele (7-9 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 16:00 – 17:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Kids Club: Turnen (4-6 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Gymnastikhalle 16:00 - 17:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Lauftreff und Nordic Walking</b> Dr. Helmut Schötz SVB Start/Ziel 15:00 – 16:00 Keine Anmeldung notwendig -kostenfrei-</p>	
<p><b>Training</b> Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30</p>	<p><b>Training</b> Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30</p>	<p><b>Kids Club: Turnen (7-9 Jahre)</b> Hanna Krauß Stegaurach, Aurachhalle 16:00 - 17:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53 hanna.krauss@gmx.net</p> <p><b>Neu</b></p>	<p><b>Training</b> Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:30 – 17:30</p>	<p><b>Training</b> Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30</p>		
<p><b>Konditionstraining</b> Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 19:00 -kostenfrei-</p>	<p><b>Gymnastik und Fitness</b> Charlotte Doepke Gymnastikhalle 17:45 – 18:45 A: 0951 / 53 234 -kostenfrei-</p>	<p><b>Training</b> Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30</p>				
	<p><b>Schmerzfrei! Liebscher &amp; Bracht</b> Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&amp;A: 0951/ 2 999 350</p>	<p><b>Bauchtanz</b> Nicole Raab Gymnastikhalle 18:00 – 20:00 I&amp;A: Tel: 0951/ 51 93 115</p>	<p><b>Variables Ganzkörpertraining mit Cardio-Anteil für Frauen über 40</b> K. Hellmich, S. Rosiwal, K. Högen Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&amp;A:0951/54371 bei S. Ullein</p>	<p><b>Konditionstraining</b> Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 20:00 -kostenfrei-</p>		<p><b>Tanzkurs</b> G.+H. Heikenwälder Gymnastikhalle 18:00 – 19:30 14-tägig I&amp;A: 0951 4 32 01</p>
<p><b>Intensives Zirkeltraining</b> Hanna Krauß Gymnastikhalle 20:00 – 21:00 I&amp;A: 0176/61 26 99 53</p>		<p><b>Lauftreff</b> Marlies Fischer SVB Start/Ziel 18:00 – 19:00 keine Anmeldung notwendig</p>	<p><b>Ruedatraining</b> Ingrid Standfuß Gymnastikhalle 20:15 – 21:30 I&amp;A: Ingrid Standfuß</p>			

I: Information, A: Anmeldung  
I&A: Information und Anmeldung

Alle Kursgebühren für Mitglieder, wenn nicht NM für Nichtmitglieder vermerkt ist.

kostenfreies Dauerangebot

Dauerangebot mit Kursgebühren

Kursangebot mit Kursgebühren