



Das Sportkursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> Pilates Ruth Friedman Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&A: 0951 / 99 38 947 info@pilatesstudio-bamberg.de 	<ul style="list-style-type: none"> Qi Gong Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 09:00 – 09:45 I&A: 0951/ 96 430 143 				<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Ballspiele (4,5-10 Jahre) Hanna Krauß SVB Freigelände 09:00 – 10:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net hanna.krauss@gmx.net 	
	<ul style="list-style-type: none"> Qi Gong Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 10:15 – 11:00 I&A: 0951/ 96 430 143 	<ul style="list-style-type: none"> Pilates Das Ganzkörpertraining Astrid Luntz-Hartwich Gymnastikhalle 09:00 – 10:00 -kostenfrei- 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&A: 0951/ 2 999 350 	<ul style="list-style-type: none"> Qi Gong Ingrid Scharf Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&A: 0951/ 50 09 728 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 10:00 – 13:00 	
		<ul style="list-style-type: none"> Indian-Yoga-Balance Gerlinde Franz Gymnastikhalle 10:30 -12:00 I&A: 0160/4138550 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 11:00 – 12:00 I&A: 0951/ 2 999 350 			
<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Koordination /Leichtathletik u. Kondition (6-8 Jahre) Hanna Krauß Erbainsel 15:30 - 16:30 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club:Kinderleicht-athletik (3-4 Jahre) Hanna Krauß Erbainsel 15:30 - 16:15 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Silver Ager – geistig und körperlich fit in die zweite Lebenshälfte Elisabeth Then Schwimmerzimmer 14:00 – 15:00 -kostenfrei- 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Parcour und Koordination (3-4 Jahre) Hanna Krauß SVB Freigelände 15:15 - 16:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Hartha - Yoga Ingeborg Moritz Gymnastikhalle 12:00 – 13:30 I&A: Tel: 0951/ 29 222 oder 01525 / 413 01 04 		
<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Koordination /Leichtathletik u. Kondition (8-10 Jahre) Hanna Krauß Erbainsel 16:30 - 17:30 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club:Kinderleicht-athletik (4,5-6 Jahre) Hanna Krauß Erbainsel 16:15 - 17:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Seniorentischtennis NN Gymnastikhalle 13:45 – 15:45 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Parcour und Koordination (4,5-6 Jahre) Hanna Krauß SVB Freigelände 16:00 - 16:45 I&A: 0176/61 26 99 53 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Turnen (4,5-6 Jahre) Hanna Krauß SVB Gymnastikhalle 14:00 - 15:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Lauftreff und Nordic Walking Dr. Helmut Schötz SVB Start/Ziel 15:00 – 16:00 Keine Anmeldung notwendig -kostenfrei- 	
<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Turnen (4,5-10 Jahre) Hanna Krauß Gangolfschule 16:00 - 17:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Parcour und Koordination (6,5-10 Jahre) Hanna Krauß SVB Freigelände 16:45 - 17:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30 		
<ul style="list-style-type: none"> Konditionstraining Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 19:00 -kostenfrei- 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastik und Fitness Charlotte Doepeke Gymnastikhalle 17:45 – 18:45 A: 0951 / 53 234 -kostenfrei- 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:30 – 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> Kids Club: Turnen (6,5-10 Jahre) Hanna Krauß SVB Freigelände 14:00 - 15:00 I&A: hanna.krauss@gmx.net 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&A: 0951/ 2 999 350 	<ul style="list-style-type: none"> Bauchtanz Nicole Raab Gymnastikhalle 18:00 - 20:00 I&A: Tel: 0951/ 51 93 115 	<ul style="list-style-type: none"> Variables Ganzkörpertraining mit Cardio-Anteil für Frauen über 41 K. Hellmich, S. Rosiwal, K. Hoegen Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&A:0951/54371 bei S. Ullein 	<ul style="list-style-type: none"> Konditionstraining Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 20:00 -kostenfrei- 	<ul style="list-style-type: none"> Tanzkurs G.+H. Heikenwälder Gymnastikhalle 18:00 – 19:30 14-tägig I&A: 0951 4 32 01 	
		<ul style="list-style-type: none"> Lauftreff Marlies Fischer SVB Start/Ziel 18:00 – 19:00 keine Anmeldung notwendig 	<ul style="list-style-type: none"> Ruedatraining Ingrid Standfuß Gymnastikhalle 20:15 – 21:30 I&A: Ingrid Standfuß 			

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
---------------------------	-------------------------------	------------------------------