



# Das Sportkursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pilates</b> Ruth Friedman Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&amp;A: 0179/5320608 info@pilatesstudio-bamberg.de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Qi Gong</b> Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 09:30 – 10:15 I&amp;A: 0951/ 96 430 143</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bewegungstherapie nach Liebscher &amp; Bracht</b> Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 11:00 – 12:00 I&amp;A: 0951/ 2 999 350</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gymnastik</b> Anke Lang Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&amp;A: 0951/ 500 96 79</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Qi Gong</b> Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 10:45 – 11:30 I&amp;A: 0951/ 96 430 143</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pilates / Das Ganzkörpertraining</b> Astrid Luntz-Hartwich Gymnastikhalle 09:00 – 10:00 I&amp;A: 0178/1354943 astrid.luntz@googlemail.com</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Parcour (3-4 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:00 - 15:45 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Qi Gong</b> Ingrid Scharf Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&amp;A: 0951/ 50 09 728</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 10:00 – 13:00</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Indian-Yoga-Balance</b> Gerlinde Franz Gymnastikhalle 10:30 -12:00 I&amp;A: 0160/4138550</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Zumba (4,5-6 Jahre)</b> Hanna Krauß Gymnastikhalle 15:00 - 15:45 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Ballschule (3-4 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:15 - 15:45 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Silver Ager – geistig und körperlich fit in die zweite Lebenshälfte</b> Elisabeth Then Schwimmerzimmer 11:00 – 12:00 -kostenfrei-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Parcour (4,5-6 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:45 - 16:30 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hartha - Yoga</b> Ingeborg Moritz Gymnastikhalle 12:00 – 13:30 I&amp;A: Tel: 0951/ 29 222 oder 01525 / 413 01 04</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 - 17:30</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Seniorentischtennis NN</b> Gymnastikhalle 13:45 – 15:45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Zumba (6,5-12 Jahre)</b> Hanna Krauß Gymnastikhalle 15:45 - 16:30 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Turnen (3-4 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Gymnastikhalle 14:00 - 14:45 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lauftreff und Nordic Walking</b> Dr. Helmut Schötz SVB Start/Ziel 15:00 – 16:00 Keine Anmeldung notwendig -kostenfrei-</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Ballschule (4,5-6 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 15:45 - 16:30 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Parcour (6,5-12 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 16:30-17:15 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>KISPO: Leichtathletik (6,5-12 Jahre)</b> Hanna Krauß SVB Freigelände 16:00 - 17:00 I&amp;A: hanna.krauss@gmx.net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gymnastik und Fitness</b> Charlotte Doepke Gymnastikhalle 17:45 – 18:45 A: 0951 / 53 234 -kostenfrei-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Training Schwimmabteilung</b> Gymnastikhalle Konditionsraum 16:30 – 17:30</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Konditionstraining</b> Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 - 19:00 -kostenfrei-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bewegungstherapie nach Liebscher &amp; Bracht</b> Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&amp;A: 0951/ 2 999 350</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bauchtanz</b> Monika Müller Gymnastikhalle 18:00 - 20:00 I&amp;A: Tel: 0951/ 2976695</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Variables Ganzkörpertraining mit Cardio-Anteil für Frauen über 41</b> K. Hellmich, S. Rosiwal, K. Hoegen Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&amp;A:0951/54371 bei S. Ullein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Konditionstraining</b> Dr. Helmut Schötz Gymnastikhalle Konditionsraum 18:00 – 20:00 -kostenfrei-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tanzkurs</b> G.+H. Heikenwälder Gymnastikhalle 18:00 – 19:30 14-tägig I&amp;A: 0951 4 32 01</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lauftreff</b> Marlies Fischer (bis auf weiteres) Gaustadt Start/Ziel 18:00 – 19:00 Anmeldung notwendig I&amp;A: marlies.fischer58@gmail.com</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rueda -Training</b> Ingrid Standfuß Gymnastikhalle 20:15 – 21:30 I&amp;A: Ingrid Standfuß</li> </ul>			

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