



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: 0179/5320608 info@pilatesstudio-bamberg.de 	<ul style="list-style-type: none"> Qi Gong Gertrud Eiselen Gymnastikhalle 09:45 – 10:45 I&A: 0951/ 96 430 143 		<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"> Gymnastik Anke Lang Gymnastikhalle 08:30 – 09:30 I&A: 0951/ 500 96 79 		
<ul style="list-style-type: none"> KKiB: Kleinkinder in Bewegung Alexandra Nagel Gymnastikhalle 10:00 – 11:00 I&A: 0151/ 56 123 56 8 alexgerner@web.de 		<ul style="list-style-type: none"> Pilates / Das Ganzkörpertraining Astrid Luntz-Hartwich Gymnastikhalle 09:00 – 10:00 I&A: 0178/1354943 astrid.luntz@googlemail.com 		<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"> Gymnastik Anke Lang Gymnastikhalle 11:00 - 12:00 I&A: 0951/500 96 79 	<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"> Silver Ager – geistig und körperlich fit in die zweite Lebenshälfte Elisabeth Then Schwimmerzimmer 11:00 – 12:00 -kostenfrei- 		<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"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 - 17:30 		<ul style="list-style-type: none"> Seniorentischtennis NN Gymnastikhalle 13:45 – 15:45 			<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 16:00 – 17:30 	<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:00 – 17:30 		<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 15:15 – 17:30 		
	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastik und Fitness Charlotte Doepke Gymnastikhalle 17:45 – 18:45 A: 0951 / 53 234 -kostenfrei- 		<ul style="list-style-type: none"> Training Schwimmabteilung Gymnastikhalle Konditionsraum 16:30 – 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"> Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht Bärbel Brändlein Gymnastikhalle 19:00 – 20:00 I&A: 0951/ 2 999 350 	<ul style="list-style-type: none"> Bauchtanz Monika Müller Gymnastikhalle 18:00 - 20:00 I&A: Tel: 0951/ 2976695 	<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 (bis auf weiteres) Gaustadt Start/Ziel 18:00 – 19:00 Anmeldung notwendig I&A: marlies.fischer58@gmail.com 	<ul style="list-style-type: none"> Rueda -Training 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
---------------------------	-------------------------------	------------------------------