

II. Weg-Kurse

Stand:

08.07.10

Turnen

Kurs-Nr.	Titel	Uhrzeit	Wochentag	Halle	Kursgebühr	
					Nichtmitglieder	Mitglieder
- Damen und Herren						
11	Gymnastik für Damen	17.30-18.45	Donnerstag	Pestalozzihalle	38,00 €	0,00 €
13	Fit Mix 30+ Bodystyling	19.30-20.30	Montag	Sportzentrum Kuhberg Halle 3	40,00 €	0,00 €
27	Gymnastik für Seniorinnen 50+	17.00-18.00	Mittwoch	GS Eichenplatz	38,00 €	0,00 €
28	Gymnastik Damen 50+	19.30-20.30	Dienstag	Scholl-Halle	38,00 €	0,00 €
48	Gymnastik für Damen 50+	19.00-20.00	Montag	Ulrich-von-Ensing Turnhalle	38,00 €	0,00 €
54	Gymnastik für Senioren und Damen 60+	17.00-18.00	Dienstag	Friedrichsauhalle	38,00 €	0,00 €
55	Gymnastik für Damen 40+	18.00-19.00	Dienstag	Friedrichsauhalle	38,00 €	0,00 €
87	Gymnastik für Senioren/innen	14.15-15.15	Donnerstag	Jahnhalle	48,00 €	10,00 €
113	Ski- und Funktionsgymnastik	20.15-21.30	Mittwoch	Spitalhofhalle	38,00 €	0,00 €
228	Gymnastik für Damen	20.00-21.00	Donnerstag	Eduard-Mörike-Halle	38,00 €	0,00 €
230	Gymnastik für Damen 40+	20.30-21.30	Dienstag	Multscherhalle	38,00 €	0,00 €
315	Gymnastik für Damen und Herren	18.30-19.30	Montag	Sportzentrum Kuhberg Halle 3	38,00 €	0,00 €
- Kinder und Jugendliche						
10	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre	17.00-18.00	Dienstag	Scholl-Halle	38,00 €	0,00 €
50Mo	Kinderturnen 4 bis 5 Jahre	17.00-18.00	Montag	GS Eichenplatz	35,00 €	0,00 €
51	Kinderturnen ab 3 Jahre	16.00-17.00	Montag	GS Eichenplatz	35,00 €	0,00 €
130	Eltern-Kindturnen ab 2 Jahre	10.00-11.00	Montag	Jahnhalle	38,00 €	0,00 €
166	Eltern-Kindturnen ab 2 Jahre	09.00-10.00	Montag	Jahnhalle	38,00 €	0,00 €
174	Gymnastik, Turnen für Kind. (4-6Jahre) Vorschulturnen	17.00-18.00	Montag	Eduard-Mörike-Halle	35,00 €	0,00 €
218	Gymnastik, Turnen für Kind. (4-6Jahre) Vorschulturnen	17.00-18.00	Mittwoch	Spitalhofhalle	35,00 €	0,00 €
219	Vorschulturnen	17.00-18.00	Donnerstag	GS Eichenplatz	35,00 €	0,00 €
222	Gymnastik, Turnen für Kinder (6-9Jahre)	18.00-19.00	Mittwoch	Spitalhofhalle	35,00 €	0,00 €
227	Rope Skipping für Mädchen und Jungen (13+)	18.00-19.30	Mittwoch	Scholl-Halle	35,00 €	0,00 €
245	Gymnastik, Turnen für Kinder ab 6 Jahre	18.00-19.00	Dienstag	Eduard-Mörike-Halle	35,00 €	0,00 €
259	Gymnastik, Turnen für Kind. (4-5Jahre) Vorschulturnen	16.00-17.00	Donnerstag	GS Eichenplatz	35,00 €	0,00 €
270	Gymnastik, Turnen für Kinder (5-6 Jahre)	18.00-19.00	Dienstag	Scholl-Halle	35,00 €	0,00 €
270a	Kinderturnen (7-10 Jahre)	17.00-18.00	Mittwoch	Scholl-Halle	35,00 €	0,00 €
391	Aerobic für Kids (8-11 Jahre)	17.00-18.00	Mittwoch	Eduard-Mörike-Halle	40,00 €	0,00 €
392	Aerobic/Aerobicpower für Teens ab 12 Jahre	18.00-19.00	Mittwoch	Eduard-Mörike-Halle	40,00 €	0,00 €
647a	Eltern-Kindturnen ab 3 Jahre	16.00-16.45	Mittwoch	Martin-Schaffner-Halle	38,00 €	0,00 €
647b	Eltern-Kindturnen ab 3 Jahre	16.45-17.30	Mittwoch	Martin-Schaffner-Halle	38,00 €	0,00 €

Kurs-Nr.	Titel	Uhrzeit	Wochentag	Halle	Kursgebühr	
					Nichtmitglieder	Mitglieder
- Fitness						
15	Fit Mix 20+	18.00-19.00	Donnerstag	Sportzentrum Kuhberg Halle 5	40,00 €	10,00 €
15a	Fit Mix 20+	19.00-20.00	Donnerstag	Sportzenrum Kuhberg Halle 5	40,00 €	10,00 €
46	Konditionstraining für Männer 30+	18.00-20.00	Montag	Kepler/Humboldthalle	38,00 €	0,00 €
82	Fitness, Streching & Spiele für Sie & Ihn 30+	20.00-22.00	Montag	Spitalhofschule	Paare 60,00 /38,00 €	0,00 €
119	Powerfitness fürs coole Mittelalter (30-45 Jahre)	20.00-22.00	Mittwoch	Scholl-Halle	38,00 €	0,00 €
123	Fitnessgymnastik für Frauen 40+	09.00-10.30	Mittwoch	Jahnhalle	40,00 €	10,00 €
127	Fitness und Streching für Sie & Ihn (30-55 Jahre)	19.30-20.30	Dienstag	Multscherhalle	38,00 €	0,00 €
136	Cardio und Style Ausdauer+Konditionstrain.	19.00-20.00	Mittwoch	Eduard-Mörike-Halle	40,00 €	10,00 €
190	Aerobic, Streching, Bodystyling 20+	19.00-20.00	Freitag	Maria-Sibylla-Merian-Halle	40,00 €	10,00 €
254	Konditionstraining,funktio. Gymn. für Männer 25+	20.00-22.00	Donnerstag	U.-v. Ensingen-Halle	40,00 €	0,00 €
258	Fitness, Streching, Spiele Damen & Herren 50+	19.00-20.15	Mittwoch	Spitalhofhalle	40,00 €	0,00 €
261	Aerobic für Fortgeschrittene	10.00-11.30	Dienstag	Jahnhalle	40,00 €	10,00 €
282	Konditionstraining,funktio. Gymnastik für Männer 50+	18.30-20.00	Donnerstag	U.-v. Ensingen-Halle	40,00 €	0,00 €
390	Fitness, Koordination, Rhythmus für Frauen 40+	20.00-21.00	Mittwoch	Martin-Schaffner-Halle	38,00 €	0,00 €
634	Aerobic für Einsteiger 25+	08.45-09.30	Montag	Jahnhalle, Tennisaal	25,00 €	10,00 €
648	Fitness- und Konditionsgymnastik	19.30-20.30	Montag	Wiblingen, Gemeindesaal	48,00 €	22,50 €
655/656	Pilates, Ausdauer u. Konditionstraining	10.00-11.30	Donnerstag	Jahnhalle	40,00 €	10,00 €

Gesundheitssport

- Herz

99-12	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	18.00-19.00	Dienstag	Sportzentrum Kuhberg Halle 4	80,00 €	40,00 €
99-11	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	18.00-19.00	Montag	Sportzentrum Kuhberg Halle 4	80,00 €	40,00 €
99-10	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	19.00-20.00	Montag	Sportzentrum Kuhberg Halle 6	80,00 €	40,00 €
99-9	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	18.00-19.00	Montag	Sportzentrum Kuhberg Halle 6	80,00 €	40,00 €
99-7	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	19.00-20.00	Mittwoch	Sportzentrum Kuhberg Halle 3	80,00 €	40,00 €
99-6	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	17.30-18.30	Mittwoch	Sportzentrum Kuhberg Halle 5	80,00 €	40,00 €
99-5	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	18.00-19.00	Mittwoch	Sportzentrum Kuhberg Halle 4	80,00 €	40,00 €
99-3	Herzsport mit ärztlicher Betreuung	19.00-20.00	Dienstag	Sportzentrum Kuhberg Halle 4	80,00 €	40,00 €
99	Herzsport	16.00-18.00	Di. u. Do.	Hans-Lorenser-Sportzentrum	Preis nach Vereinbarung	
302	Herzsport Langzeitbetreuung	17.00-18.00	Montag	GS Friedrichsau-Halle	80,00 €	40,00 €
303	Herzsport Langzeitbetreuung	18.00-19.00	Montag	GS Friedrichsau-Halle	80,00 €	40,00 €

Kurs-Nr.	Titel	Uhrzeit	Wochentag	Halle	Kursgebühr	
					Nichtmitglieder	Mitglieder
- Krebs						
149	Sport nach Krebs für Damen	13.15-14.15	Donnerstag	Jahnhalle	52,00 €	26,00 €
-Schlagenfall						
652	Sport nach Schlaganfall	10.00-11.00	Donnerstag	Hans-Lorensen-Sportzentrum	75,00 €	38,00 €
- Tai Chi						
85F	Taiji für Fortgeschrittene	18.00-19.00	Dienstag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	50,00 €
85ALF	Taiji für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	19.15-20.15	Dienstag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	50,00 €
- Qi-Gong						
97F	Qi-Gong für Fortgeschrittene	18.00-19.00	Montag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	50,00 €
97ALF	Qi-Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	19.15-20.15	Montag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	50,00 €
630	Qi-Gong Senioren/innen für Fortgeschrittene	10.45-11.45	Montag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	50,00 €
- Yoga						
98	Yoga für Erwachsene (Anfänger & Fortgeschrittene)	19.30-21.00	Donnerstag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	35,00 €
152	Yoga für Erwachsene (Anfänger & Fortgeschrittene)	17.30-19.00	Donnerstag	Jahnhalle, Tennisaal	70,00 €	35,00 €
- Entspannungsgymnastik						
105	Entspannungsgymnastik	19.45-20.30	Mittwoch	Jahnhalle	40,00 €	10,00 €
206	Entspannungsgymnastik	10.15-11.00	Freitag	Jahnhalle	48,00 €	20,00 €
- Rheuma						
107	Gymnastik für Rheuma und Bandscheibengeschädigte	19.00-19.45	Mittwoch	Jahnhalle	56,00 €	28,00 €
107a	Gymnastik für Rheuma und Bandscheibengeschädigte	20.30-21.15	Mittwoch	Jahnhalle	56,00 €	28,00 €
205	Rheuma und Bandscheibengymnastik	09.30-10.15	Freitag	Jahnhalle	48,00 €	20,00 €
-Rückenschule						
195	Rückenschule für Erwachsene Sie & Ihn	18.00-19.00	Donnerstag	GS Eichenplatz	56,00 €	28,00 €
47	Rücken - Fit	10.30-11.30	Mittwoch	Jahnhalle	56,00 €	28,00 €

Wassersport

Kurs-Nr.	Titel	Uhrzeit	Wochentag	Halle	Kursgebühr	
					Nichtmitglieder	Mitglieder
	-Schwimmen					
	z.Zt. nicht im Angebot					
	- Wassergymnastik					
273	Wassergymnastik	15.00-15.45	Montag	Gustav-Werner-Schule	52,00 €	20,00 €
274	Wassergymnastik	15.45-16.30	Montag	Gustav-Werner-Schule	52,00 €	20,00 €
272	Aqua-Training	16.00-16.45	Dienstag	Westbad	52,00 €	20,00 €

Tanzen

108	Tanzen für Erwachsene (Paare/Neueinsteiger)	20.15-21.45	Montag	Jahnhalle	95,00/50,00 €	50,00/25,00 €
109	Tanzen für Erwachsene (Folklore)	18.00-19.00	Mittwoch	Jahnhalle	40,00 €	0,00 €
117	Tanzen für Erwachsene (Neueinsteiger)	19.00-20.00	Dienstag	Jahnhalle	95,00/50,00 €	50,00/25,00 €
641	Tanzen für Paare (Einsteiger Erwachsene)	20.15-21.45	Dienstag	Jahnhalle	95,00 €	50,00 €
642	Tanzen für Kinder+Jugendliche ab 10 Jahre	16.00-17.00	Freitag	Jahnhalle	35,00 €	15,00 €

Tischtennis

633	Tischtennis für Erwachsene	18.00-19.30	Dienstag	Adalbert-Stifter-Schule	45,00 €	0,00 €
-----	----------------------------	-------------	----------	-------------------------	---------	--------

Fechten

651	Fechten im Freizeitbereich 20+	19.45-22.00	Donnerstag	Eduard-Mörrike-Turnhalle	40,00 €	15,00 €
-----	--------------------------------	-------------	------------	--------------------------	---------	---------

Nordic-Walking

646a	Nordic-Walking-Anfänger Grundkurs 4 x	10.00-11.30	Mittwoch	Treffpunkt HaLo	50,00 €	25,00 €
84	Powertraining mit Nordic-Walking	08.30-09.45	Dienstag	Treffpunkt Jahnhalle	45,00 €	10,00 €

Kurs-Nr	Titel	Uhrzeit	Wochentag	Halle	Kursgebühr	
					Nichtmitglieder	Mitglieder
<u>Sportabzeichen</u>						
112	Sportabzeichen / Breitensport	18.00-20.00	Donnerstag	Ausstellungshalle, Donaustadion	50,00 €	20,00 €