

# Kursplan - Herbst 2023

**S** = Sommer-Ferien  
**H** = Herbst-Ferien  
**W** = Winter-Ferien

Stand: 08.08.2023

|          | Sep '23                         | Okt '23                | Nov '23  | Dez '23                |
|----------|---------------------------------|------------------------|----------|------------------------|
| <b>S</b> | <b>Sanftes Yoga</b>             |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Yoga montags</b>             |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Tai Chi f. Anf. + Geübte</b> |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Qigong</b>                   |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Body Pump mit Pom</b>        |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Yoga 1</b>                   |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> | <b>Yoga 2</b>                   |                        |          | <b>W W</b>             |
| <b>S</b> |                                 | <b>Fit v. K.-F. I</b>  | <b>H</b> | <b>Fit v. K.-F. I</b>  |
| <b>S</b> |                                 | <b>Fit v. K.-F. II</b> | <b>H</b> | <b>Fit v. K.-F. II</b> |
| <b>S</b> | <b>Zumba</b>                    |                        | <b>H</b> | <b>Zumba</b>           |

| Kurs                   | Anzahl | Zeitraum        | Wochentag   | Uhrzeit       | Ort                 |
|------------------------|--------|-----------------|-------------|---------------|---------------------|
| Sanftes Yoga           | 10x    | ab 11.09.23     | montags     | 16.45 - 18.00 | Gymraum             |
| Yoga montags           | 10x    | ab 11.09.23     | montags     | 18.30 - 19.45 | Gymraum             |
| Tai Chi f. Anf.+Geübte | 10x    | 13.09.-22.11.23 | mittwochs   | 18.45 - 19.45 | Gymraum             |
| Qigong                 | 10x    | 13.09.-22.11.23 | mittwochs   | 20.00 - 21.00 | Gymraum             |
| Body Pump m. Pom       | 10x    | 14.09.-19.11.23 | donnerstags | 19.15 - 20.15 | Gymraum             |
| Yoga 1                 | 10x    | ab 11.09.23     | freitags    | 17.15 - 18.30 | Gymraum             |
| Yoga 2                 | 10x    | ab 11.09.23     | freitags    | 19.00 - 20.15 | Gymraum             |
| Fit v. K.-F. I         | 8x     | 28.09.-23.11.23 | donnerstags | 18.00 - 19.00 | Turnhalle Althausen |
| Fit v. K.-F. II        | 8x     | 28.09.-23.11.23 | donnerstags | 19.15 - 20.15 | Turnhalle Althausen |
| Zumba                  | 8x     | 16.09.-18.11.23 | samstags    | 17.30 - 18.30 | Turnhalle Althausen |