

STUNDENPLAN der WSV Sportwelt

Stand: Juli 2019 | Änderungen vorbehalten



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Vormittagsprogramm											
funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum		
	09.00 - 10.00 Fit am Morgen Astrid	08.45 - 09.45 IndoorCycling FATBURNER Eva	08.30 - 09.30 Mobilität & Stabilität Erika		08.45 - 09.45 ZUMBA® Ümit	08.45 - 09.45 ***Rehasport Erika	*08.40 - 09.55 Yoga Kati		09.00 - 10.00 BodyART Anita		
	10.00 - 11.00 Fit am Morgen Astrid		09.45 - 10.45 Langhantel-training Eva				10.00 - 11.00 Rücken-Balance Astrid				10.30 - 11.30 Rücken - Fit Christina
	11.00 - 11.30 Qi Gong Astrid		11.00 - 12.00 ***Rehasport Erika						11.00 - 12.00 Taekwondo Claudia D.		
Nachmittags- und Abendprogramm											
	*16.00-17.00 HipHop 8-10 Jahre Martina			13.30 - 14.30 *Senioren +65 Claudia	16.30 - 17.30 Taekwondo Kinder alle Grade Claudia D.	*16.00-17.30 Athletik-training Alpin		15.45 - 17.15 *Athletik-training Basketball Florian	15.45 - 17.15 *Athletik-training Basketball Julia		Jeden 1./3./5. Sonntag im Monat Kiesertraining Christina nur mit Anmeldung
	*17.00-18.00 HipHop 11-13 Jahre Martina		17.45 - 18.35 Step - Aerobic Claudia	17.30-18.30 Mobilität & Stabilität Erika	17.30 - 18.30 Taekwondo Jugend Erwachsene Weiß-Grüngurt Claudia D.		17.15 - 18.15 ***Rehasport Erika	17.30 - 19.00 Taekwondo Jugend Erwachsene alle Grade Stefan	*17.30 - 18.15 ZUMBA® Kids ab 8 Jahren Umit		
18.00 - 19.15 functional Athletik- training Sly	18.00 - 19.00 BodyART Anita		18.40 - 19.40 Dance Fit Biene	18.30-19.00 TRX/Schlingen- training Erika		18.00 - 19.15 functional move Athletiktraining Sly	18.30 - 19.30 ZUMBA® Ümit				
19.15 - 20.30 Power-Gym Sly	19.30 - 20.45 Grundkurs Taekwondo für Eltern	19.00 - 20.00 IndoorCycling Moni / Claudia	19.45 - 21.15 Taekwondo Erwachsene Claudia D.		18.35 - 19.35 BAX	19.15 - 20.30 Power-Gym Sly	19.30 - 20.30 Pilates Claudia	19.00 - 20.30 Boxen Werner			10.30 - 12.00 14tägig Boxen Werner
		20.00 - 21.30 Boxen Werner		*19.15 - 20.45 Yoga Miriam							
Aula Glonn				Hallenbad Glonn		Unsere Öffnungszeiten					
19.00-20.00 WSG mit Astrid		für TopFit-Mitglieder inkl. Kinder		* 19.00 - 19.45 Aqua-Fitness		* nicht in den Ferien		Montag		07.00 - 22.00	
		Rehasport Taekwondo		* 19.50 - 20.35 Aqua-Fitness		**Kinderbetreuung mit Anmeldung		Dienstag		07.00 - 12.00 und 16.00 - 22.00	
in der Aula der Hauptschule		externe Gruppe außer Haus		beide Stunden mit Karin (nur mit vorheriger Anmeldung)		Dienstag 08.30 - 11.00		Mittwoch		08.00 - 22.00	
						Mittwoch 08.30 - 10.00		Donnerstag		07.00 - 22.00	
						Donnerstag 08.30 - 11.00		Freitag		07.00 - 12.00 und 16.00 - 21.00	
						***Infos unter 0151/75025670		Samstag		09.00 - 18.00 (Winter) 09.00-12.00 u. 16.30-19.30 Uhr (Sommer)	
								Sonn- und Feiertags		09.00 - 14.00	