



**Anmeldung/Info:** E. Leibold 07021-81545

**Keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich**

Bei allen Kursen ist ein kostenloses Schnuppertraining am ersten Kurstag möglich. Bitte melden Sie sich auch dafür an.  
 Kursgebühren bitte telefonisch erfragen

**Babys in Bewegung** *in Absprache mit der Übungsleiterin /Anmeldung jederzeit möglich*  
 Info: Petra Hegewald ☎ 0157 356 452 37 📧 P.Hegewald@gmx.de

für Babys im Alter von	Dienstag	9.00 - 10.30	S Raum 26
3-6 Monate	Dienstag	10.30 - 12.00	S Raum 26
6-9 Monate	Mittwoch	9.00 - 10.30	S Raum 26
9-12 Monate	Mittwoch	10.30 - 12.00	S Raum 26
12-18 Monate	Freitag	10.30 - 12.00	S Raum 26



<b>Zumba Fitness</b> ®	Dienstag	20.10 - 21.10	G	
<b>Fit up</b>	Mittwoch	18.30 - 19.30	G	
<b>Nordic Walking</b>	Mittwoch	18.30 - 19.45	L	+●
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Dienstag	9.00 - 10.00	G	+●
<b>Pilates</b>	Montag	8.30 - 9.30	G	+●
<b>Bewegen statt Schonen</b>	Dienstag	10.00 - 11.00	G	+● / ZPP
<b>Bewegen statt Schonen</b>	Mittwoch	8.30 - 9.30	G	+● / ZPP
<b>Bewegen statt Schonen</b>	Mittwoch	9.30 - 10.30	G	+● / ZPP
<b>Bewegen statt Schonen</b>	Donnerstag	16.30 - 17.30	L	+● / ZPP
<b>VinyasaYoga</b>	Montag	19.00 - 20.15	S Raum 26	
<b>HathaYoga</b>	Dienstag	9.15 - 10.30	G kl. Saal	
<b>HathaYoga</b>	Dienstag	18.30 - 19.45	S Raum 26	
<b>HathaYoga</b>	Mittwoch	18.30 - 19.45	S Raum 26	
<b>HathaYoga</b>	Mittwoch	20.00 - 21.15	S Raum 26	
<b>Meditation und Entspannung</b>	Freitag	18.00 - 19.00	S Raum 26	



unsere Kurse haben Qualitätssiegel

+● Pluspunkt Gesundheit DTB  
 ausgezeichnet vom Deutschen Turnerbund  
 Erstattung der Kursgebühr möglich;  
 fragen Sie Ihre Krankenkasse.



ZPP geprüft von der **zentralen Prüfstelle Prävention**  
 Kursgebühr wird i.R. von Ihrer Krankenkasse erstattet

unsere Sportstätten:

**L** = Sportanlage Lehenäcker  
**G** = Gemeindehalle Jesingen  
**S** = Schule Jesingen -Raum 26