

KURSANGEBOT - Stand: August 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eltern-Kind Turnen 10-11 Uhr					Kinderturnen 10-11 Uhr	
Gymnastik Senioren 11-12 Uhr					Zumba 11-12 Uhr	
Yoga 14:30-16 Uhr	Kinderturnen 16-17 Uhr	Gymnastik Senioren 15:30-16:30 Uhr	Kinderturnen 16-17 Uhr und 17-18 Uhr	Sport für Jungs 14:30-16 Uhr	Badminton 14-16 Uhr	Nin-Jutsu 12-15 Uhr
Eltern-Kind Turnen 17-18 Uhr	Eltern-Kind Turnen 17-18 Uhr	Eltern-Kind Turnen 16:30 -17:30 Uhr	Rückensport 18-19 Uhr	Turnen und Leichtathletik Jugend 16-17:30 Uhr		
Fitness 18-19 Uhr	Gymnastik Senioren 18-19 Uhr	Ju-Jutsu Jugend 17-18 Uhr und 18-19 Uhr	Rückensport 19-20 Uhr und 20-21 Uhr	Turnen und Leichtathletik Jugend 17:30-19 Uhr		
Fitness Frauen 19-20 Uhr	Nin-Jutsu 18-20 Uhr	Walking 18-19:30 Uhr	Zumba 19-20 Uhr (Münzenberger)	Prellball Erwachsene 20-22 Uhr		
Fitness 20-21 Uhr	Fitness 19-20 Uhr	Tischtennis Jugend 18-19:30 Uhr	Badminton 19:30-22 Uhr (Heinrich-Kleyer)			
Ju-Jutsu 18:30-20 Uhr	Yoga 20:15-21:45 Uhr	Ju-Jutsu 19-21 Uhr	Volleyball 19:30-22 Uhr (Heinrich-Seliger)			
Tischtennis 18:30-22 Uhr (Carlo-Mierendorff)		Tischtennis 19-22 Uhr				
		Volleyball 19-22 Uhr (Liesel-Oestreicher)				

Für weitere Informationen zu den einzelnen Kursen, besuchen Sie bitte unsere Webseite www.jahnvolk.de oder schauen Sie auf unseren detaillierten Übungsplan.

In den Schulferien (Weihnachten, Ostern, Sommer, Herbst) finden in der Regel keine Übungsstunden für Kinder und Jugendliche statt.