



Kursplan MSV Meinkot

Stand 11/2022



Montag

9:00-10:00 Uhr
Functional Workout
mit ON

17:00-18:00 Uhr
BBP
mit Carina

18:30-19:30 Uhr
Surprise Workout
mit Elke/On/Tanja

Sportheim Meinkot

Dienstag

16:00-17:00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
1-3 J.
(mit einem Elternteil)
mit Anne/Halina/Sarah

17:15-18:15 Uhr
Kinderturnen 3-6 J.
(ohne Eltern)
mit Anne/Halina/Sarah

18:30 - 19:30 Uhr
Body-Pump Männer
(Frauen sind
Willkommen)
mit Elke

Turnhalle Bahrdorf

Mittwoch

9:00 - 10:00 Uhr
Walken
mit Elke

17:00-18:00 Uhr
Body-Pump
mit Carina

19:00 - 20:15 Uhr
Fitness-Workout
mit Tanja

Parkplatz Penny

Donnerstag

9:00 - 11:00 Uhr
Sabberschnuten
Babygruppe 0-3J.
mit Anne *

14:30 - 15:30 Uhr
Seniorengymnastik
(gemischt)
mit Eva

18:30 - 19:30 Uhr
Rückenfit
mit ON

Turnhalle Danndorf

Freitag

9:00 - 10:00 Uhr
Total Workout
mit Elke

15:30 - 16:00 Uhr
Dancingkids Gruppe I
ab 3J.
16:00-16:30 Uhr
Dancingkids Gruppe II
ab 3J.

16:30 - 17:30 Uhr
HipHop Group
ab 8J.
mit Alija

ab 18:00 Uhr
Dart
mit Sven/Frank