

KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55
www.firstposition.net
www.bodylounge.net



GÜLTIG AB
Juli 2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	Tr.Raum 2/Area
9:45-10:30h REHASPORT				9:00-9:45h REHASPORT	9:30-10:30h RÜCK- BILDUNG PRÄVENTIONSKURS	9:00-9:45h REHASPORT in Planung!	10:00-11:00h GERÄTE- ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS		
10:30-11:15h REHASPORT				9:45-10:30h REHASPORT	10:45-11:45h MAMA FIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS				
		13:30-14:30h Babys in Bewegung mit allen Sinnen 3-8 Monate (8x)				14:15-15:00h PRE-BALLETT ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE-BALLETT ab 3,5 Jahren	
		14:30-15:30h Babys in Bewegung mit allen Sinnen 9-15 Monate (8x)				15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	15:15-16:15h BALLETT 2 ab 8 Jahren	15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	
		15:30 – 16:15 Eltern-Kind- Tanzen Laufalter – 3 Jahre		16:00-17:00h KIDS DANCE Hiphop Kids 7-9 J.	16:00-17:00h TEENY DANCE Hiphop Teenys 10-12 J.	16:15-17:00h REHASPORT	16:15-17:00h KINDER-TANZ 3,5-5 Jahre	16:00-17:00h BALLETT 2 ab 8 Jahren	
16:30-18:00h SHOW-DANCE Show/Akrobatik ab 7 Jahren	16:00-17:30h MODERN DANCE ab 10 Jahren	17:00-18:00h KIDS FITNESS & JUMPING (8x) 8-12 Jahre	17:00-18:00h BREAKDANCE ab 7 Jahre	17:00-18:00h HIPHOP LEVEL 1 ab 12 Jahre	17:00-18:00h HIPHOP LEVEL 2 ab 12 Jahre	17:00-17:45h REHASPORT	17:00-17:45h KINDER-TANZ 6-7 Jahre	17:00-18:00h BALLETT 3 ab 11 Jahren	
17:30-18:30h DANCE LIKE YOUR STARS Hiphop Teens ab 10 J.	18:00h-18:45h LANGHANTEL WORKOUT Platzreservierung 🔥	18:00-18:45h JUMPING & BODYWORKOUT Platzreservierung 🔥	18:00-19:00h BREAKDANCE ab 13 Jahre	18:00-19:00h HIPHOP LEVEL 3 ab 12 Jahren	18:00-18:45h REHASPORT	17:45-18:45h Ballett Spizentanz Nur für Ballettmitglieder	18:00-19:00h JUMPING Spring Dich fit (10x) PRÄVENTIONSKURS	18:15h-19:00h Bodyworkout mit Trampolin Ganzkörpertraining Platzreservierung 🔥	17:45-18:45h BALLETT 4 ab 13 Jahren
19:00-19:45h RÜCKENFIT Platzreservierung		19:00-20:00h RÜCKENFIT & PILATES (10x) PRÄVENTIONSKURS	19:00-19:45h FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT Platzreservierung 🔥	19:15-20:00h FULL BODY- WORKOUT Ganzkörpertraining Platzreservierung 🔥	18:45-19:30h REHASPORT	19:00-19:45h ZUMBA Platzreservierung 🔥	19:00-20:00h GERÄTE- ZIRKEL (8x) PRÄVENTIONSKURS		18:45-19:45h BALLETT 5 ab 16 Jahren
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung 🔥		20:00-21:00h RÜCKENFIT & PILATES (10x) PRÄVENTIONSKURS		20:00-20:45h YOGA Platzreservierung	19:30-20:30h BALLETT ERWACHSENE ab 18 Jahren	19:45-20:30 PILATES Platzreservierung 🔥			19:45-20:45h MODERN DANCE Open Class ab 13J.