

KURSPLAN

ab 01.09.2022



GETSHAPE
ALLES IN FORM

MITGLIEDER-NICHTMITGLIEDER-KURSE

HERBST - KURSANGEBOT

MO	17.30-18.00	Bootcamp (Plank Challenge)	H	Waldschule
	17.30-18.30	Kickboxen	P	Waldschule
	18.00-18.45	Strong Nation	H	Waldschule
	18.45-20.15	Karate Erwachsene ab 14 J.	P	Waldschule
DI	15.00-15.45	Karate "Samurai Mini-Kids" (Vorschule, 3+)	P	Lindenhalle
	15.45-16.45	Karate "Samurai Kids" (Schulkindergarten)	P	Lindenhalle
	16.30-16.50	Plank Challenge	O	Online
	17.00-18.00	Eigenttraining / Bürozeit		Speicher B
	17.00-17.45	Functional Training	H	Speicher B
	18.00-19.00	Yoga trifft Meditation	H	Speicher B
MI	10.00-11.00	Vital Aktiv Outdoor	P	Outdoor
	16.30-17.15	ZUMBA® Kids Junior (3-8 J.)	P	Lindenhalle
	17.15-18.00	ZUMBA® Kids (9-13 J.)	P	Lindenhalle
	17.00-17.20	Plank Challenge	O	Online
	17.30-18.00	Faszientraining	H	Speicher B
	18.15-19.15	ZUMBA® Erwachsene (14+)	P	Lindenhalle
	19.00-20.00	"Laufen für die Seele"	P	Outdoor
DO	17.30-18.15	Yoga für Kids *** (fester Kurs, ab 4 J.) ab 15.09.	P	Speicher B
	18.00-19.00	Outdoor Power-Workout	P	Outdoor
	18.30-18.50	Plank Challenge	O	Online
	19.30-21.00	<i>Sport Inklusiv</i> meets Karate ** ab 14 J.	P	KGS-Halle
FR	15.30-16.30	Karate Kinder Zusatzeinheit "Samurai Kämpfer" *	P	Speicher B
	17.30-17.50	Plank Challenge	O	Online
	18.00-19.00	Polestar Pilates	H	Speicher B
	19.00-19.30	Relax 30	O	Online
		Karate Fortgeschrittene Erwachsene ab 14 J. * individuelle Absprache		
SA	09.00-10.00	Polestar® Pilates Themenkurs*** Weekend Refresh zum Mobilisieren und Flexibilisieren	O	Online
SEMINARE WORKSHOPS	Neu im September: Yoga für Kids			
	Ab Oktober: Zumba Gold - Sound-Karate - Fitness4Kids - Familien Activity - Hip Gold			

Bei vielen Angeboten könnt in Präsenz mitmachen oder euch online zuschalten, wie es passt. Achtet auf den Buchstaben bzw. Ort im Kursplan und meldet euch bitte über das Kalender-Buchungssystem an. Dort seht ihr auch, welche Termine stattfinden. Link: [Kalender | GetShape e. V. | easyVerein](https://easyverein.com/public/getshape/calendar) <https://easyverein.com/public/getshape/calendar>

- P** = Teilnahme ausschließlich in Präsenz
- H** = Teilnahme in Präsenz oder Online möglich
- O** = Teilnahme nur Online möglich

Polestar Pilates Kurs sowie Karate zzgl. Sparten-/Abteilungsbeitrag. Bei Themenkursen, Workshops und Seminaren Teilnahme gegen Gebühr. Abweichende Trainings und Trainingsorte aufgrund behördlicher Regelungen bzw. in den Ferien möglich.

* findet nur nach Absprache statt ** Inklusiv-Kurs mit Anmeldung *** Anmeldung erforderlich