

# KURSPLAN

ab 1. April 2023



## ANGEBOT

### MITGLIEDER-NICHTMITGLIEDER-KURSE

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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
					10.15 - 11.15 Pilates, Polestar® II (Kurs) Studio im Speicher
	15.30 - 16.30 Samurai Mini-Kids Karate (3+) Lindenhalle	15.30 - 16.15 Zumba® Kids Junior (3+) Lindenhalle		15.15 - 16.00 Minis in Aktion (3+) Halle Waldschule	
16.30 - 17.30 Samurai Kämpfer Karate Halle Waldschule		16.30 - 17.15 Zumba® Kids (ab Schulkind) Lindenhalle		15.15 - 16.00 Fitness4Kids (6 - 14 J.) Halle Waldschule	
17.30 - 18.15 Soundkarate Halle Waldschule	17.00 - 17.45 Yoga für Kids (Kurs) Studio im Speicher	17.30 - 18.15 Strong Nation 30 (12+) Lindenhalle	17.00 - 17.45 Faszientraining Studio im Speicher	16.00 - 17.15 Samurai Kids Karate (Schulkinder) Halle Waldschule	
17.30 - 18.30 Kickboxen Halle Waldschule	17.00 - 17.45 Functional Training Studio im Speicher	18.15-19.00 Zumba® Erwachsene (14+) Lindenhalle	18.00 - 19.00 Polestar Pilates® Gruppe Studio im Speicher	17.00 - 18.00 Pilates, Polestar® I nur Online	
18.30 - 20.00 Karate Erwachsene 14+ Halle Waldschule	18.00 - 19.00 Yoga trifft Meditation Studio im Speicher		19.00 - 19.30 Relax 30 nur Online	18.00 - 19.30 Karate Erwachsene 14+ Halle Lindenstraße	

Teilnahme in Präsenz oder Online möglich (hybrid)

Teilnahme nur Online möglich

Teilnahme nur in Präsenz möglich

Polestar® Pilates Gruppe sowie Karate zzgl. Sparten-/Abteilungsbeitrag.

Kurs - Teilnahme gegen gesonderte Gebühr, auch für Nichtmitglieder.

Abweichende Trainings und Trainingsorte aufgrund behördlicher Regelungen bzw. in den Ferien möglich.

Waiting to start:

Zumba Gold

Hip Gold

Bootcamp

Die Adressen der Trainingsorte sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findet ihr in unserem Kurskalender unter <https://easyverein.com/public/getshape/calendar>