

KURSPLAN

ab November 2023



ANGEBOT

MITGLIEDER-NICHTMITGLIEDER-KURSE

Bei einigen Angeboten könnt ihr wahlweise in Präsenz mitmachen oder euch online zuschalten, wie es passt. Achtet auf die Angaben im Kursplan und meldet euch an.
Bitte beachten: bei Zumba Kids und Karate für Kinder gibt es gesonderte Schnuppertermine, bitte Kontakt aufnehmen.

Kontakt: sportorganisation@getshape.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		Karate als pädagogisches Angebot in der KGS			
		15.30-16.30 Präventionskurs* im Studio		15.15 - 16.15 Minis in Aktion (3+) Halle Waldschule	
	15.30 - 16.30 Samurai Mini-Kids Karate (3+) Lindenhalle	15.30 - 16.15 Zumba® Kids Junior (ca. 4-7) Lindenhalle	15.30 - 16.15 Familien Activity (1+) im Studio	15.30 - 16.15 Fitness4Kids (ca. 6-14) Halle Waldschule	
	pausiert zurzeit Kara Beats (5+)	16.15 - 17.00 Zumba® Kids (ca. 8-13) Lindenhalle	16.30 - 17.15 Yoga Kids (8+) im Studio	16.30 - 17.30 Ninja Kids (7+, 0.-9. Kyu) Halle Waldschule	
17.30 - 18.30 Samurai Kämpfer Halle Waldschule	17.30 - 18.15 Funktionstraining im Studio	17.15 - 18.00 Strong Nation (12+) Lindenhalle	17.00 - 18.00 Crossboxing/ Kickboxen (12+) Lindenhalle	16.30 - 17.30 Samurai Kids Karate (7+) Halle Waldschule	
17.30 - 19.00 Karate Erwachsene 14+ Halle Waldschule	18.30 - 19.30 Yoga trifft Meditation im Studio	18.15 - 19.00 Zumba® (14+) Lindenhalle	kommt bald 17.15 - 18.00 "Starker Körper" online	17.30 - 19.00 Karate 14+ individuelles Angebot nach Absprache	
19.00- 19.45 Bootcamp (12+) Halle Waldschule		18.30-19.30 Präventionskurs* im Studio	18.30 - 19.15 FLEX fit im Studio		

Teilnahme in Präsenz oder Online möglich (hybrid)

Teilnahme nur Online möglich

Teilnahme nur in Präsenz möglich

Geschlossene Gruppe

Kursgruppe

Bald am Start: Zumba Gold, Hula Hoop und Hip Gold
 Pausiert zurzeit: Faszientraining, Pilates am Samstag, Relax online

Kurse sowie Karate zzgl. Sparten-/Abteilungsbeitrag bzw. gesonderte Gebühr, Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich.
 Abweichende Trainings und Trainingsorte aufgrund behördlicher Regelungen bzw. in den Ferien möglich.

Studio: Göhrdestr.1, 29549 Bad Bevensen
 Halle Waldschule: Lönsweg 14, 29549 Bad Bevensen
 Lindenhalle: Rückseite Lindenstr. 12, 29549 Bad Bevensen
 KGS-Halle: Kurze Büten 9, 29659 Bad Bevensen