

# Trainingsplan "Kursangebote"



Stand: 10.09.2019

www.djk-sg-igb.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr <b>Beckenboden- gymnastik</b>  Fortgeschrittene Clubraum	14.45 Uhr <b>Wassergymnastik</b>  DRK Kurhaus	18.15 Uhr <b>Aqua-Fit</b>  Rischbachschule		10.15 Uhr <b>Denk mit - bleib fit!</b>  Clubraum
10.30 Uhr <b>Beckenboden- gymnastik</b>  Anfänger Clubraum				17.45 Uhr <b>Bauchtanz</b>  Mittelstufe Clubraum
18.30-19.45 Uhr <b>Yoga</b>  Anfänger Clubraum				19.00 Uhr <b>Bauchtanz</b>  Anfänger Clubraum
20.00 - 21.15 Uhr <b>Yoga</b>  Fortgeschrittene Clubraum				

## Hinweis:

Kursangebote bedeuten i.d.R. eine zusätzliche Kursgebühr und eine begrenzte Laufzeit.  
Nichtmitglieder können ebenfalls teilnehmen.

Bitte den Kursbeginn erfragen, da dieses Angebot nicht immer fortlaufend stattfindet.

Eine vorherige Anmeldung & Zahlung über die Geschäftsstelle oder die Übungsleiter/In ist erforderlich.

**Nähere Auskünfte erteilt gerne die Geschäftsstelle der DJK-SG St. Ingbert unter Tel. 06894 /38 10 26 oder per Email: [djk-sg-st.ingbert@t-online.de](mailto:djk-sg-st.ingbert@t-online.de)**

## Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag von 10-12 Uhr

Donnerstag und Freitag von 16-18 Uhr