

## **Trainingsplan "Kursangebote"**



Stand: 19.09.2023

www.djksg1963.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
9.00 Uhr <b>Beckenboden- gymnastik</b>  Fortgeschrittene Clubraum		18.15 Uhr <b>Aqua-Fit</b>  Das Blau Lehrschwimmbecken	
10.30 Uhr <b>Beckenboden- gymnastik</b>  Anfänger Clubraum			17.45 – 18.45 Uhr <b>Bauchtanz</b>  Mittelstufe Clubraum  (Im Mitgliedsbeitrag enthalten)
18.30-19.45 Uhr <b>Yoga</b>  Anfänger Clubraum		18.30 – 19.30 Uhr <b>Zumba</b>  Pfarrheim St. Josef Hobels	19.00 – 20.00 Uhr <b>Bauchtanz</b>  Anfänger Clubraum  (Im Mitgliedsbeitrag enthalten)
20.00 - 21.15 Uhr <b>Yoga</b>  Fortgeschrittene Clubraum			

### Hinweis:

Kursangebote bedeuten teilweise eine zusätzliche Kursgebühr und / oder eine begrenzte Laufzeit. Nichtmitglieder können natürlich ebenfalls teilnehmen.

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

Eine vorherige Anmeldung & ggf Zahlung über die Geschäftsstelle oder die Übungsleiter 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