

Trainingsplan "Kursangebote"



Stand: 26.01.2026

www.djksg1963.de

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

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag von 10-12 Uhr
Donnerstag und Freitag von 16-18 Uhr