

## KURSANGEBOT - Stand: Sep 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eltern-Kind Turnen 10:00 - 11:00 Uhr						
Gymnastik Senioren 11:00 - 12:00 Uhr					Zumba 11:00 - 12:00 Uhr	
Yoga 15:00 - 16:15 Uhr	Kinderturnen 16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastik Senioren 15:30 - 16:30 Uhr	Kinderturnen 16:00 - 17:00 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr	Sport für Jungs 15:00 - 16:30 Uhr	Badminton 13:30 - 16:00 Uhr	Nin-Jutsu 12:00 - 15:00 Uhr
Turnen ab 6 Jahre 16:30 - 18:00 Uhr	Eltern-Kind Turnen 17:00 - 18:00 Uhr	Eltern-Kind Turnen 16:30 - 17:30 Uhr	Rückensport 18:00 - 19:00 Uhr	Leichtathletik Kinder 16:00 - 17:30 Uhr		
Ju-Jutsu Jugend 17:00 - 18:30 Uhr	Gymnastik Senioren 18:00 - 19:00 Uhr	Ju-Jutsu Jugend 17:00 - 18:00 Uhr und 18:00 - 19:00 Uhr	Rückensport 19:00 - 20:00 Uhr und 20:00 - 21:00 Uhr	Leichtathletik Jugend 17:30 - 19:00 Uhr		Line- & Kreis-Tanz 18:00 - 19:30
Fitness 18:00 - 19:00 Uhr	Nin-Jutsu 18:00 - 20:00 Uhr	Walking 18:00 - 19:30 Uhr	Zumba 19:00 - 20:00 Uhr (Münzenberger)	Prellball Erwachsene 20:00 - 22:00 Uhr		
Ju-Jutsu 18:30 - 20:30 Uhr	Fitness 19:00 - 20:00 Uhr	Tischtennis Jugend 18:00 - 19:30 Uhr	Badminton 19:30 - 22:00 Uhr (Heinrich-Kleyer)			
Fitness Frauen 19:00 - 20:00 Uhr	Yoga 20:15 - 21:30 Uhr	Ju-Jutsu 19:00 - 21:00 Uhr	Volleyball 19:30 - 22:00 Uhr (Heinrich-Seliger)			
Fitness 20:00 - 21:00 Uhr		Tischtennis 19:30 - 22:00 Uhr				
Tischtennis Jugend u. Erw. 18:00 - 22:30 Uhr (Sportpark Preungesheim)		Volleyball Jugend u. Erw. 19:00 - 22:00 Uhr (Liesel-Oestreicher)				

Für weitere Informationen zu den einzelnen Kursen, besuchen Sie bitte unsere Webseite [www.jahnvolk.de](http://www.jahnvolk.de) oder schauen Sie auf unseren detaillierten Übungsplan.

**In den Schulferien (Weihnachten, Ostern, Sommer, Herbst) finden in der Regel keine Übungsstunden für Kinder und Jugendliche statt.**