

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 1
									08.45 - 09.45 Dance Workout Eva		
	09.30 - 10.30 Rückentraining 1 Gabi K.				09.30 - 10.30 Classic Gym Eva			09.15 - 10.15 Body Workout Birgit K.			10.00 - 11.00 Senior Gym Eva
	10.30 - 11.30 Rückentraining 1 Gabi K.	10.30 - 11.30 Yoga Wieslawa (ZB)	10.30 - 11.30 Faszientraining Eva	10.30 - 11.30 Rückentraining 1 Eva	10.45 - 11.45 Qi Gong Birgit B. (K)						
			11.45 - 12.45 Senior Gym Eva								
13.30 - 15.00 Reha-Orthopädie Nicole 14.15 - 15.00 Trainingsbereich Studio											
									15.00 - 16.00 Ballett 1* Marie-Claire		15.00 - 15.30 Boogie* (K)
	16.15 - 17.15 Faszientraining Eva	16.30 - 18.00 Tanzkurs Schüler Sven (K)		16.15 - 17.45 Tanzkurs Schüler Sven (K) (ab Januar 2024)	16.00 - 16.45 Modern 1* 5-7 J. Julia			16.00 - 17.00 Ballett 2* Marie-Claire			16.45 - 18.15 Salsa (K)
17.15 - 18.15 Classic Gym 2 Martina	17.15 - 18.15 Rückentraining 1 Eva		17.30 - 18.00 Core Workout Amina H.	17.00 - 18.00 Modern 2* 8-12 J. Julia	16.45 - 17.45 Rückentraining 1 Eva	16.45 - 17.45 Classic Gym Martina		17.00 - 18.15 Ballett 3* Marie-Claire	17.15 - 18.45 Gesellschaftstanz Anfänger Sven (K)		
			18.00 - 18.30 Intervalltraining Amina H.	18.00 - 19.00 BeneFit Yoga Wieslawa (ZB)	18.00 - 19.00 Autogenes Training Eva Präventionskurs (PK)	18.00 - 19.00 Autogenes Training Eva Präventionskurs (PK)		18.15 - 19.45 Ballett 5* Marie-Claire			18.30 - 20.00 Discofox* (K)
18.30 - 19.30 Intervalltraining Ute/Birgit K.	18.25 - 19.25 Rückentraining 2 Martina	18.45 - 19.45 Workout & Mobility Amina H.	18.40 - 19.40 Rückentraining 2 Martina	18.15 - 19.15 American Line Dance (Anfänger) Kelly (K)	Step-/Body Workout (wöchentl. Wechsel) Ute	19.00 - 20.00 Aerodance Ute	19.00 - 20.00 Pilates Eva				
19.30 - 20.30 Workout & Mobility Ute/Birgit K.	19.30 - 21.00 Yoga levgeniia (ZB)			19.15 - 20.30 BeneFit Yoga Wieslawa Präventionskurs (PK)	19.00 - 20.00 Aerodance Ute	19.00 - 20.00 Pilates Eva		19.45 - 20.45 Ballett Erw. Anf. Marie-Claire	20.00 - 21.30 Gesellschaftstanz Fortgeschritten Sven (K)		
					19.30 - 20.45 American Line Dance (Mittelstufe/Fortg.) Kelly (K)		20.15 - 21.45 Gesellschaftstanz Anfänger Sven (K)				

Studio Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09.00-13.00 / 15.00-21.00 und Sa./So. 10.00-14.00

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter [www.post-sv.de/Kursbuchen](http://www.post-sv.de/Kursbuchen) oder über Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.

Für die mit (PK) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter [www.post-sv.de/Kursbuchen](http://www.post-sv.de/Kursbuchen) oder über Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben. Eine Erstattung über die Krankenkasse ist möglich.

Für die mit \* gekennzeichneten Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die Tanzabteilung: 0911- 54 05 54 770 oder [tanz@post-sv.de](mailto:tanz@post-sv.de)

Für die mit (ZB) gekennzeichneten Stunden ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich / Tel. 0911 - 95 45 95 60 (Zusatzbeitrag Yoga 15,-), die Freitagsstunde findet per Zoom statt

Die mit gekennzeichneten Stunden finden im Hybrid-Format statt, Teilnahme per Zoom möglich. Zugangsdaten erhältst du auf Anfrage unter [sportbuero@post-sv.de](mailto:sportbuero@post-sv.de). Weitere online Stunden siehe unser Online-Sportangebot unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de).