



# Kursplan Verein für Bewegung & Stille

ab März 2025

## Funkenberg 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15-9:15 3KBE Gerätezirkel	9:00 – 10:00 3KBE Gerätezirkel	9:00 – 10:00 3KBE Gerätezirkel	10:00 – 11:00 3 KBE Gerätezirkel	9:30 - 10:30 3 KBE Gerätezirkel
9:30 -10:30 3KBE Gerätezirkel	10:15 – 11:15 3KBE Gerätezirkel			10:45 - 11:45 3 KBE Gerätezirkel
16:00 – 18:00 3KBE Freies Training		16:00 – 17:45 3KBE Freies Training		
17.30 – 18.30 Bewegtes Yoga		17:45 – 18:45 3 KBE Gerätezirkel		
18:45 – 19:45 Stilles Yoga		19:00 – 20:00 YES Yoga - Entspannung - Stretching		

## Funkenberg 21A

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 – 10:00 Qigong		9:15 - 10:15 Qigong		8:15 – 9:15 Qigong
10:15 – 11:15 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	9:00 - 10:00 YES Yoga - Entspannung - Stretching	10:30 - 11:30 Taiji Peking-Stil	10:00 – 11:00 Rücken-Fit / Faszientraining	
11:30 – 12:30 Yin Qigong/ Lungensport	10:15 – 11:15 Rücken-Gym	11:30 – 12:30 Taiji Wasser-Stil	11:15 -12:15 BIG - Parkinson	
ZOOM 17:15 – 18:15	16:45 – 17:15 Wassergymnastik zzgl. Eintritt Therme		15:00 – 16:00 Senioren-Gym ohne Bodenübungen	15:00 – 16:00 Modern Line Dance
17:15 - 18:15 Qigong			17:30 – 18:30 Rücken-Fit	
18:30 – 19:30 Taiji Peking-Stil	18.30 – 19:30 Taiji Stockfechten Schirnau-Halle		18:45-19:45 Qigong	
19:30 – 20:30 Taiji Chen-Stil	19:30 – 20:30 Bogenschießen Schirnau- Halle		20:00 - 21:15 Taiji Peking-Stil	

### Monatsbeiträge:

Alle Gruppen: 41,- €

Eine Gruppe pro Woche Gerätezirkel (3KBE): 31,- €

Eine Gruppe ohne Gerätezirkel: 27,- €

10er Karte: 90,- €

10er Karte für Vereinsmitglieder: 39,- €

Diese Kurse finden in der  
Halle Schirnaualle Nr. 3 statt!

Verein für Bewegung und Stille e.V., Funkenberg 8, 24568 Kaltenkirchen, E-Mail: [info@verein-bus.de](mailto:info@verein-bus.de), Tel. 04191-8733817