



# Kursplan ab 01/16

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8:45-10:00Uhr <b>Body-Fit</b> KKH		8:30-9:30Uhr <b>Hatha Yoga</b> AFH, Gymnastiksaal
			 9:00-10:00Uhr <b>Pilates</b> AFH, Gymnastiksaal	
	 18:30-19:30Uhr <b>Rücken-Aktiv</b> KKH	18:00-19:00Uhr <b>Hot Iron™</b> AFH, Gymnastiksaal		18:00-19:00Uhr <b>Hot Iron™</b> AFH, Gymnastiksaal
	19:45-21:15Uhr <b>Bauch Beine Po und mehr*</b> KKH		19:30-21:00Uhr <b>Power-Zirkeltraining</b> AFH, Gymnastiksaal	19:00-20:00Uhr <b>Hot Iron™</b> AFH, Gymnastiksaal
20:00-21:15Uhr <b>Hot Iron™</b> AFH, Gymnastiksaal				



**Orte:** AFH = Alfred-Fögen-Halle, Seehansen 1, Hirschlanden    KKH = Karl-Koch-Halle, Schwabstraße 1, Hirschlanden

**Kursinfos :** Alle Kurse finden in der Regel 12x statt (\*Ausnahmen sind gekennzeichnet 10x).

**Weitere Infos:** bei der Geschäftsstelle der SVGG, Friedhofstr. 1, 71254 Ditzingen-Hirschlanden  
(Bürozeiten: mittwochs, 17.00 - 19.00 Uhr, donnerstags, 8.30 - 12.00 Uhr, freitags, 15.30 - 17.30 Uhr)  
telefonisch unter 07156 6365 zu o. g. Bürozeiten oder per E-Mail: [kurse@svgg-online.de](mailto:kurse@svgg-online.de).

