

Unsere aktuellen Kurs- und Trainingszeiten im Institut für Gesundheit

MONTAG

- 14:30 - 15:30 Esdo 6 bis 9 Jahre (Marion Elsesser)
- 15:45 - 16:45 Esdo 8 bis 11 Jahre (Marion Elsesser)
- 17:00 - 18:00 Esdo 11 bis 15 Jahre (Marion Elsesser)
- 18:45 - 20:00 Esdo "Ü40" (Markus Thybusch)
- 20:15 - 21:30 Esdo-Robic Erwachsene (Marta Jakob)

DIENSTAG

- 14:30 - 15:30 Esdo 6 bis 9 Jahre (Marion Elsesser)
- 15:45 - 16:45 Esdo 9 bis 13 Jahre (Marion Elsesser)
- 17:00 - 18:00 Weapon Defense System Jugendliche (Marion Elsesser)
- 18:15 - 19:30 Esdo Erwachsene (Dr. Thomas Draxler)

MITTWOCH

- 16:15 - 17:15 Esdo 8 bis 13 Jahre (Sabine Beckert)
- 17:30 - 18:45 Ritter-Sport-System Jugendliche/Erwachsene (Markus Sell)
- 19:00 - 20:15 Esdo Erwachsene (Denis Nobari)

DONNERSTAG

- 19:00 - 20:15 Kyusho-Qigong-System Erwachsene (Denis Nobari)

FREITAG

- 10:00 - 11:30 Yoga Erwachsene (Marion Elsesser) / 10er Kurs im Yogaraum, DG
- 15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Esdo ab 2 Jahren (Marion Elsesser)
- 15:45 - 16:45 Esdo 9 bis 13 Jahre (Marion Elsesser)
- 16:45 - 17:45 Ritter-Sport-System Kinder/Jugendliche (Dr. Thomas Draxler)
- 18:00 - 19:15 Esdo 10 bis 15 Jahre (Markus Thybusch)
- 19:30 - 20:45 Esdo Erwachsene (Dr. Thomas Draxler)

Für Wettkampf- und Prüfungsvorbereitungen stehen die Räumlichkeiten unseren Mitgliedern nach Absprache auch außerhalb dieser Zeiten zur Verfügung.
Weitere Kurse und Spezialseminare entnehmen Sie bitte unseren Ankündigungen und Ausschreibungen!