

Übungszeiten für Erwachsene und Jugendliche

Schule Appelhoff 2

Turnhalle

Power-Gym	Mo 18.00 - 19.00
Bauch, Beine, Rücken, Po	Di 18.30 - 19.30
JMC „ZIRKON“	Di 19.30 - 22.00
Cardio	Mi 18.30 - 19.30
JMC „FABULIT“	Mi 19.30 - 22.00 So nach Vereinbarung
Fit ab 50	Do 16.15 - 17.15
Gutes für den Rücken	Do 18.15 - 19.15
JMC „TOPAS“	Do 19.15 - 22.00 So nach Vereinbarung
Sondernutzung	Fr 17.00 - 19.00

Schule Appelhoff 2

Gym.-Halle

Gesundheit:

(nur mit Anmeldung)

Kurs „YOGA“	Mo 17.00 - 18.30
	Mo 18.30 - 20.00
Kurs „FELDENKRAIS“	Mi 16.30 - 18.00

Schule Genslerstraße 33

Turnhalle

Sondernutzung	Di 19.00 - 21.00
---------------	------------------

Chancen für Erwachsene und Jugendliche

Sportzentrum Steilshoop Gropliusring 43

Gym.-Halle

ER & SIE	Di 11.00 - 12.00
60 Plus	Di 16.15 - 17.15
Soft Fitness	Di 17.30 - 18.30
„GRANAT“ DTB Dance 30+	Mi 20.00 - 21.45
JMC „ZIRKON“	Fr 19.00 - 21.45

NEU

Schule Fabriciusstraße Fabriciusstr. 150

JMC Jugend „AMETRIN“	Mo 19.00 - 21.00
„OPAL“-Showtanz 30+	Di 19.00 - 21.30

Übungszeiten für Kinder und Jugendliche

Sportzentrum Steilshoop Gropliusring 43

Gym.-Halle

Kreativer Kindertanz 3 - 5 Jahre	Mo 16.30 - 17.15
Kinderballett ab 5 Jahre	Mo 17.15 - 18.15
Kids Dance mit Ballett ab 5 Jahre	Do 16.15 - 17.15
Kids Dance ab 8 Jahre	Do 17.15 - 18.15
JMC Jugend „AMETRIN“ 11 - 16 Jahre	Do 18.30 - 20.00
Kids Dance - Hip Hop for Beginners ab 5 Jahre	Fr 16.30 - 17.30
Street Dance ab 9 Jahre	Fr 17.30 - 19.00

Chancen für Kinder und Jugendliche

Schule Appelhoff 2

Turnhalle

Parkour-Sport ab 6 Jahre	Mo 17.00 - 18.00
Eltern-Kind-Turnen	Di 16.30 - 17.30
Kleinkinderturnen ab ca. 4 Jahre	Di 17.30 - 18.30
Eltern-Kind-Turnen	Mi 16.30 - 17.30
Sport - Spiel - Spass ab 5 Jahre	Mi 17.30 - 18.30
Kids Dance ab 10 Jahre	Do 17.15 - 18.15

Monatliche Beiträge

Kinder / Jugendliche 3 - 18 Jahre € 8,00
(bis 3 Jahre beitragsfrei)

Kinder der Gruppe Eltern-Kind
sind bis 4 Jahre beitragsfrei

Erwachsene	€ 13,50
Familie	€ 27,00

Zusatzbeitrag JMC Tanzformationen

Jugendliche	€ 5,00
Erwachsene	€ 8,00

Aufnahmegebühr

Kinder / Jugendliche	€ 7,50
Erwachsene	€ 15,00

Beiträge werden vierteljährlich im
Einzugsverfahren abgebucht!

Kündigungsfrist schriftlich einen Monat
zum Quartalsende (Poststempel)