



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
							13-13:45 Eltern Kind Bewegte Sicherheit Ab 2 Jahren Großmeister Jens Wilke 9ter Dan				
15:00-15:45 Dance School by Lorena 3-6 Jahre		15:00-15:45 Basko Safety Minis 2-5 Jahre	Kunterbunte Stunde Offene, elternbetreute Spielzeit im zweiten Kursraum	15:00-15:45 Dance School by Lorena 3-5 Jahre	15:00-15:45 Basko Safety Minis 2-5 Jahre	15:00-15:45 Basko Safety Minis 2-5 Jahre	Kunterbunte Stunde Offene, elternbetreute Spielzeit im zweiten Kursraum		15:30- 16:15 Basko Safety Minis 2-5 Jahren	13:30-14:30 Hip- Hop Kids Kurs ab 6 Jahren Offenes Angebot für alle- auch nicht Kunden	
16:00-16:45 Dance School by Lorena 3-6 Jahre		16:00-16:45 Basko Safety Kids 6-9 Jahre		16:00-16:45 Dance School by Lorena 6-9 Jahre	16:00-16:45 Basko Safety Kids 6-9 Jahre	16:00-16:45 Basko Safety Kids 6-9 Jahre		16:30-17:30 Eltern- Kind Tanzen Ab 2 Jahren	16:30-17:15 Basko Safety Minis 2-5 Jahren		
17:00-17:45 Dance School by Lorena 7-11 Jahre	17:00-18:00 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	17:00-17:45 Basko Safety Kids Pro 6-9 Jahre	17:00-18:00 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren		16:00-17:00 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren	17:00-17:45 Basko Safety Kids Pro 6-9 Jahre	17:00-18:00 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren		16:30-17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahren		
		18:00 -18:45 Basko Safety Teens 10-14 Jahre		17:00-18:00 Showdance 10-14 Jahre	16:45-17:15 Eltern Kind Fitness Workout	18:00 -18:45 Basko Safety Teens 10-14 Jahre		18:00-19:00 Dance Move & Meet ab 12 Jahren			
				18:30-19:30 Open Class Dance ab 16 Jahre							





MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
		09:00-09:45 REHA				09:00-09:45 REHA			
10:00-10:45 REHA		10:00-10:45 REHA				10:00-10:45 Fit im Alter	10:00-10:45 Bewegte Sicherheit für Senioren		
				17:30-18:20 Rücken & Bauch By Susanne			11:00-11:45 Bewegte Sicherheit für Frauen	17:30-18:15 Zumba Workout	
18:00-18:50 Bodystyling By Susanne				18:20-19:10 Bodystyling By Susanne	18:30-19:30 Open Class Dance ab 16 Jahre		12:00-12:45 Ladys Kickboxen	18:30-19:30 REHA	18.00-20:00 Move & Meet
19:00-19:30 Yoga By Jeanette		19:15-20:00 Zumba			19:30-20:30 Heels Class Beginner	19:20-20:05 Pilates			
						20:10-20:55 Pilates			

SAMSTAG	SONNTAG
11:00-12:30 Yoga By Jeanette	10:00-11:00 Boxen für Menschen mit Beeinträchtigung
Jeden 1. Samstag im Monat Kursspecial	14:00-14:30

By Susanne

Bewegungsangebot für
Menschen mit Demenz

Limitless Gelsenkirchen Buer

Hochstraße 40-44 45894 Gelsenkirchen

0209 81822722 • buer@limit-less.de