

KURSPLAN FITNESS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

VORMITTAG

10.15 - 11.30 Uhr
POWER CYCLING
ADREAS KR 5

10.30 - 11.30 Uhr
QIGONG
NICOLETA KR 1

NACHMITTAG

17.00 - 18.00 Uhr
ZIRKELTRAINING
BEATRICE

16.30 - 17.30 Uhr
BAUCH BEINE PO
CINDY KR 4

17.00 - 17.50 Uhr
FIT IN DEN SCHNEE
RENÉ KR 4

17.30 - 18.00 Uhr
DEHNUNG
GITTE KR 4

16.45 - 17.45 Uhr
FUNKTIONELLES TRAINING
KATHRIN KR 5

11.15 - 12.15 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

17.50 - 18.50 Uhr
NORDIC/WALKING
SUSANN OUTDOOR

17.45 - 18.45 Uhr
INDOOR CYCLING
KATHRIN KR 5

ABEND

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 4

18.00 - 19.00 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

18.00 - 19.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.00 - 18.50 Uhr
HIIT
RENÉ KR 5

19.00 - 19.45 Uhr
SLING TRAINING
KATHRIN KR 2

11.00 - 12.00 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

18.00 - 18.45 Uhr
SLING TRAINING
BEATRICE KR 2

18.00 - 19.00 Uhr
LANGHANTEL
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
ANNI KR 2

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.35 - 19.50 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 1

18.30 - 19.30 Uhr
PILATES
CARO KR 1

19.30 - 20.30 Uhr
ZUMBA
KATJA KR 4

18.45 - 19.45 Uhr
STEPP AEROBIC
Steffi KR 5

19.00 - 20.00 Uhr
DANCE AEROBIC
STEFFI KR 4

19.00 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
PHILLIP KR 2

18.30 - 19.30 Uhr
RÜCKENFIT PRÄVENTION
ELISA KR 3

19.15 - 20.15 Uhr
BODYFIT
SANDRA KR 1

19.30 - 20.30 Uhr
HOT IRON
JAN KR 5

19.00 - 19.30 Uhr
BAUCH SPEZIAL
GITTE KR 4

19.30 - 20.45 Uhr
BODY FIT
GITTE KR 4

20.10 - 21.10 Uhr
LANGHANTEL
PHILLIP KR 5

19.00 - 19.45 Uhr
FASZIENTRAINING
ELISA KR 1

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

19.00 - 21.00 Uhr
HIP HOP & SHOWTANZ
KAROLIN KR 5

19.30 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
GITTE KR 2

19.30 - 20.30 Uhr
ZUMBA
ULRIKE KR 4

20.00 - 21.15 Uhr
BLACKROLL® MOVES
ELISA KR 4

20.00 - 21.30 Uhr
YOGA
SILVIA KR 1

Training zur Kräftigung

Training für Ausdauer und/oder Koordination

Sanftes Training

Neuer Kurs

Änderungen vorbehalten

KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|--|---|--|--|
| 9.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3 | 9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2 | 9.00 Uhr (75 min) OSTEOPOROSE C. NAUMANN KR 3 | 8.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4 | 9.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4 |
| 9.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 5 | 9.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 4 | 9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2 | 9.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 3 | 9.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING E. RENNER KR 2 |
| 9.30 Uhr DIABETESSPORT O. KORIATCHENKO KR 1 | 9.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1 | 9.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 1 | 9.15 Uhr (75 min) KREISTRAINING R. SCHOLZ KR 2 | 9.00 Uhr GEFÄßSPORT A. SEILER KR 1 |
| 9.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4 | 10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK A. SEILER KR 4 | 9.45 Uhr ASTHMA/ LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4 | 10.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4 | 10.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4 |
| 10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3 | 10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1 | 10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3 | 10.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 3 | 10.00 Uhr (NORDIC) WALKING A. SEILER OUTDOOR |
| 10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. THOMAS KR 5 | 10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING J. SCHMIDT KR 2 | 10.30 Uhr (60min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2 | 11.00 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX S. RASSER KR 4 | 10.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. NAUMANN KR 2 |
| 11.30 Uhr SENIOREN LINEDANCE B. HODAK KR 4 | 11.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 1 | 11.00 Uhr ASTHMA/ LUNGENSORT O. KORIATCHENKO KR 4 | 11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. SCHNABL KR 5 | 11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. KADE KR 4 |
| 11.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 3 | 11.30 Uhr BEWEGUNG/ KOORDINATION O. KORIATCHENKO KR 4 | 11.15 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK C. NAUMANN KR 3 | | 14.00-15.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ J. ALLENDORF KR 1/KR 3 |
| | 11.45 Uhr (75 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 5 | 13.00 Uhr HERZSPORT J. ALLENDORF KR 1/ O. KORIATCHENKO KR 3 | | |
| | 13.30 Uhr HERZSPORT R. SCHOLZ O. KORIATCHENKO KR 4 | 13.30 Uhr (90 min) SENIOREN-FIT-MIX M. KREUSCHE KR 4 | | |
| 16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2 | 16.00 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2 | 15.30 Uhr (75 min) KREISTRAINING C. MATTHIES KR 2 | 15.00 Uhr (75 min) KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2 | |
| 17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 5 | 16.00 Uhr SPORT NACH KREBSERKRANKUNG O. KORIATCHENKO KR 5 | 17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4 | 16.45 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4 | 16.30 Uhr KREISTRAINING F. SCHNABL KR 2 |
| 17.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4 | 18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 3 | 18.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. THOMAS KR 4 | 17.45 Uhr (75 min) KREISTRAINING STUDIO TRAINER KR 2 | 17.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4 |
| 18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN E. RENNER KR 1 | 19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN S. RASSER KR 1 | | 17.50 Uhr GESUNDER RÜCKEN R. SCHOLZ KR 4 | 17.45 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. RASSER KR 4 |
| 18.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3 | 19.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3 | | 18.10 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3 | 19.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK S. LÜTZKENDORF KR 2 |
| 19.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN A. SEILER KR 3 | 20.00 Uhr BACK IN BALANCE J. ALLENDORF KR 3 | | 19.15 Uhr GESUNDER RÜCKEN M. WARNECKE KR 3 | |

Stoffwechseltraining

Gesundheitssport

Zirkeltraining

Änderungen vorbehalten