

# KURSPLAN FITNESS

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

## VORMITTAG

10.15 - 11.30 Uhr  
**POWER CYCLING**  
ADREAS KR 5

10.30 - 11.30 Uhr  
**ZUMBA FÜR SENIOREN**  
STEFANIE KR 5

10.30 - 11.30 Uhr  
**QIGONG**  
NICOLETA KR 1

10.30 - 12.30 Uhr  
**FITNESSBOXEN**  
ENRICO KR 5

## NACHMITTAG

17.00 - 18.00 Uhr  
**ZIRKELTRAINING**  
MAX KR 2

16.30 - 17.30 Uhr  
**BAUCH BEINE PO**  
CINDY KR 4

10.30 - 11.30 Uhr  
**ZIRKELTRAINING**  
CHRISTINE KR 2

17.00 - 17.50 Uhr  
**FUNKTIONELLES TRAINING**  
RENÉ KR 4

11.15 - 12.15 Uhr  
**FITNESS KRAFTKREIS**  
SVEN / MICHAEL KR 2

12.30 - 13.30 Uhr  
**BODYFIT**  
SVEN / MICHAEL KR 5

17.30 - 18.00 Uhr  
**DEHNUNG**  
GITTE KR 4

17.00 - 17.45 Uhr  
**KETTLEBELL WORKOUT**  
MAX KR 2

16.45 - 17.30 Uhr  
**FUNKTIONELLES TRAINING**  
RENÉ KR 5

17.50 - 18.50 Uhr  
**WALKING**  
SUSANN OUTDOOR

17.30 - 18.30 Uhr  
**INDOOR CYCLING**  
RENÉ KR 5

17.30 - 18.30 Uhr  
**KETTLEBELL WORKOUT**  
MAX KR 2

## ABEND

18.00 - 19.00 Uhr  
**PILATES**  
ANETT KR 1

18.00 - 19.00 Uhr  
**BODYFIT**  
GITTE KR 4

18.00 - 19.30 Uhr  
**INDOOR CYCLING**  
JENS KR 5

18.00 - 19.15 Uhr  
**QIGONG**  
NICOLETA KR 1

18.30 - 19.00 Uhr  
**SLING TRAINING**  
RENÉ KR 2

11.00 - 12.00 Uhr  
**ZUMBA**  
KATJA KR 4

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

18.00 - 18.50 Uhr  
**HIIT**  
RENÉ KR 5

18.35 - 19.50 Uhr  
**BODYFIT**  
GITTE KR 4

11.00 - 12.00 Uhr  
**FITNESS KRAFTKREIS**  
SVEN / MICHAEL KR 2

18.00 - 19.00 Uhr  
**INDOOR CYCLING**  
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr  
**PILATES**  
ANETT KR 1

18.15 - 19.15 Uhr  
**RÜCKENFIT**  
TOM KR 3

19.00 - 20.00 Uhr  
**INDOOR CYCLING**  
JENS KR 5

18.45 - 19.45 Uhr  
**STEPP AEROBIC**  
SYLVIA KR 5

12.30 - 13.30 Uhr  
**BODYFIT**  
SVEN / MICHAEL KR 5

19.00 - 20.00 Uhr  
**DANCE AEROBIC**  
STEFFI / BEATRICE KR 4

19.00 - 20.30 Uhr  
**FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING**  
PHILLIP KR 2

18.15 - 19.15 Uhr  
**PILATES 1**  
ANETT KR 1

18.50 - 20.10 Uhr  
**MUAY THAI**  
MAX KR 4

19.00 - 20.00 Uhr  
**HOT IRON**  
JAN KR 5

19.00 - 19.30 Uhr  
**BAUCH SPEZIAL**  
GITTE KR 4

19.15 - 20.15 Uhr  
**PILATES 2**  
ANETT KR 1

19.15 - 20.15 Uhr  
**BAUCH BEINE PO**  
ELISA KR 1

19.00 - 19.45 Uhr  
**FASZIENTRAINING**  
ELISA KR 1

19.00 - 20.00 Uhr  
**INDOOR CYCLING**  
BERND KR 5

19.30 - 20.30 Uhr  
**BODY FIT**  
GITTE KR 4

20.10 - 21.10 Uhr  
**LANGHANTEL**  
PHILLIP KR 4

19.30 - 20.30 Uhr  
**FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING**  
GITTE KR 2

19.30 - 20.30 Uhr  
**ZUMBA**  
CINDY KR 4

19.45 - 20.45 Uhr  
**DEEP WORK**  
CINDY KR 5

20.00 - 21.15 Uhr  
**BLACKROLL® MOVES**  
ELISA KR 4

20.00 - 21.30 Uhr  
**YOGA**  
SILVIA KR 1

20.30 - 21.00 Uhr  
**DEHNUNG**  
GITTE KR 4

20.00 - 21.00 Uhr  
**HOT IRON**  
JAN KR 5

Training zur Kräftigung

Herkuleschmiede

Training für Ausdauer und/oder Koordination

Sanftes Training

Änderungen vorbehalten

# KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

9.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 3	9.00 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr (75 min) <b>OSTEOPOROSE</b> C. NAUMANN KR 2	8.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> A. SZABÓ KR 4	9.00 Uhr <b>OSTEOPOROSE</b> S. THOMAS KR 4
9.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 5	9.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 4	9.00 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> C. MATTHIES KR 2	9.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 3	9.00 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> E. RENNER KR 2
9.30 Uhr <b>DIABETESSPORT</b> O. KORIATSCHENKO KR 1	9.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 1	9.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> O. KORIATSCHENKO KR 1	9.15 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> R. SCHOLZ KR 2	9.00 Uhr <b>GEFÄßSPORT</b> S. BÖHM KR 1
9.30 Uhr <b>SENIOREN LINEDANCE</b> B. HODAK KR 4	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 4		10.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> A. SZABÓ KR 4	10.00 Uhr <b>OSTEOPOROSE</b> S. THOMAS KR 4
10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 3	10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 5	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> C. NAUMANN KR 3	10.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 3	10.00 Uhr <b>(NORDIC) WALKING</b> S. BÖHM OUTDOOR
10.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. THOMAS KR 5	10.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> J. SCHMIDT KR 2	11.00 Uhr <b>ASTHMA/LUNGENSORT</b> O. KORIATSCHENKO KR 4	11.00 Uhr (90 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> A. SZABÓ KR 4	10.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> C. NAUMANN KR 2
11.30 Uhr <b>SENIOREN LINEDANCE</b> B. HODAK KR 4	11.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 1	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> C. NAUMANN KR 3	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> F. SCHNABEL KR 5	11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> E. RENNER KR 4
11.30 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> J. SCHMIDT KR 3	11.30 Uhr <b>BEWEGUNG/KOORDINATION</b> O. KORIATSCHENKO KR 5	13.00 Uhr <b>HERZSPORT</b> J. ALLENDORF KR 1/ O. KORIATSCHENKO KR 3		13.30 Uhr <b>HERZSPORT</b> R. SCHOLZ J. ALLENDORF KR 1/KR 3
11.45 Uhr <b>(NORDIC) WALKING</b> S. THOMAS OUTDOOR	11.45 Uhr (75 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> M. KREUSCHE KR 5	13.30 Uhr (90 min) <b>SENIOREN-FIT-MIX</b> M. KREUSCHE KR 4		
	13.30 Uhr <b>HERZSPORT</b> R. SCHOLZ O. KORIATSCHENKO KR 5			
16.00 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2	16.00 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2	15.30 Uhr (75 min) <b>KREISTRAINING</b> S. MATTHES KR 2	15.00 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> S. THOMAS KR 2	15.00 Uhr <b>HERZSPORT</b> S. BÖHM KR 3
17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> E. RENNER KR 3	16.00 Uhr <b>SPORT NACH KREBSERKRANKUNG</b> S. BÖHM KR 5	17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. THOMAS KR 4	16.45 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	16.30 Uhr <b>KREISTRAINING</b> F. SCHNABEL KR 2
17.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3	18.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. THOMAS KR 4	17.45 Uhr (90 min) <b>KREISTRAINING</b> E. RENNER KR 2	17.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 4
18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> E. RENNER KR 3	19.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3		17.50 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> R. SCHOLZ KR 4	17.45 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> J. ALLENDORF KR 4
18.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 4	19.15 Uhr <b>BACK IN BALANCE</b> J. ALLENDORF KR 3		18.10 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> M. WARNECKE KR 3	19.00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> S. LÜTZKENDORF KR 2
19.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> S. BÖHM KR 3	20.15 Uhr <b>BACK IN BALANCE</b> J. ALLENDORF KR 3		19.15 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> M. WARNECKE KR 3	



Stoffwechseltraining



Gesundheitssport



Zirkeltraining

