

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
FUNKTIONELLES TRAINING
RENÉ KR 4

17.30 - 18.00 Uhr
DEHNUNG
GITTE KR 4

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

11.15 - 12.15 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

ABEND

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 4

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
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

18.00 - 18.50 Uhr
HIIT
RENÉ 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

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

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

19.30 - 20.45 Uhr
BODY FIT
GITTE KR 4

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
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

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

20.00 - 21.00 Uhr
ZUMBA
KATJA KR 5

20.00 - 21.15 Uhr
BLACKROLL® MOVES
ELISA KR 4

20.00 - 21.30 Uhr
YOGA
SILVIA KR 1

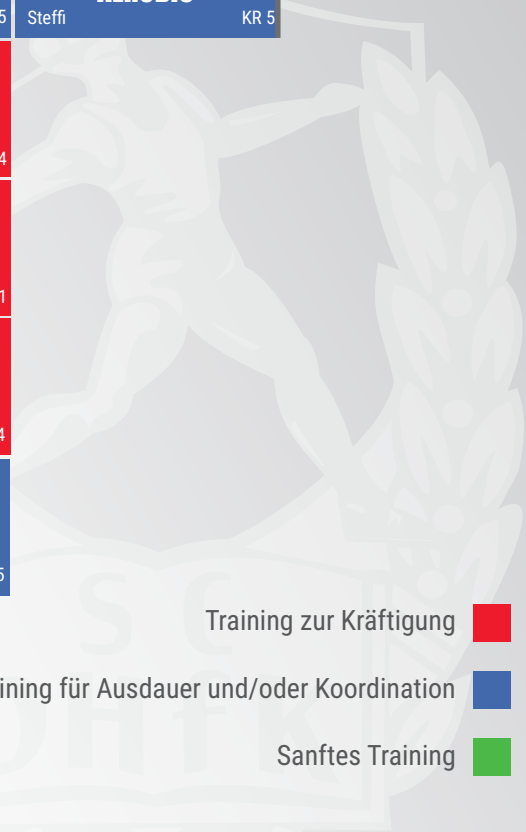
20.00 - 21.00 Uhr
HOT IRON
JAN KR 5

Training zur Kräftigung

Training für Ausdauer und/oder Koordination


Sanftes Training

Änderungen vorbehalten




KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK J. ALLENDORF 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 A. SZABÓ 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 (90 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 A. SZABÓ KR 4	10.00 Uhr OSTEOPOROSE F. KADE KR 4
10.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK J. ALLENDORF 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 A. SZABÓ 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 J. ALLENDORF 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 (NORDIC) WALKING S. THOMAS OUTDOOR	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 S. MATTHIES KR 2	15.00 Uhr (90 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 (90 min) KREISTRAINING STUDIO TRAINER KR 2	17.00 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK F. KADE 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 F. KADE 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