

# 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

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

17.10 - 18.10 Uhr  
**FUNKTIONELLES TRAINING**  
Kathrin KR 5

17.50 - 18.50 Uhr  
**NORDIC/WALKING**  
SUSANN OUTDOOR

## ABEND

18.00 - 19.30 Uhr  
**Outdoorkurs**  
BASTIAN OUTDOOR

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

18.15 - 19.00 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

19.30 - 20.45 Uhr  
**BODY FIT**  
GITTE KR 4

19.15 - 20.15 Uhr  
**BODYFIT**  
ELISA KR 1

19.30 - 20.30 Uhr  
**HOT IRON**  
JAN KR 5

19.00 - 19.30 Uhr  
**BAUCH SPEZIAL**  
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

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

19.30 - 20.30 Uhr  
**ZUMBA**  
CINDY 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

Outdoorsport

Änderungen vorbehalten

# KURSPLAN REHA UND GESUNDHEIT

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

Stoffwechseltraining

Gesundheitssport

Zirkeltraining

Änderungen vorbehalten