

Uhrzeit	MITTWOCH, 3. JUNI	DONNERSTAG, 4. JUNI	FREITAG, 5. JUNI	SAMSTAG, 6. JUNI	R1	Raum 1 (2.OG)
7:00-7:45	A Body Art Britt R2 G - F				R2	Raum 2 (2.OG)
8:10-8:50	Gesunde Bewegung & Yoga-Elemente Sonja H4 R - G	A Good Morning Stretch Christine R2 G - S			IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
9:10-9:50	Gesunde Knie/Hüften 9:20-10:00, Christine H2 G	A Zumba Gold 9:20-10:00, Carmen H3 G - F	Rückenfit Astrid/Steffi H2 G - F	Body Work 9:00-9:50, Stephen H4 F - S	H2	Halle 2 (EG)
	Rückenfit Sonja H3 G - F	Rückenfit Christine H4 G - F	A Energy Dance 9:20-10:00, Heide H3+4 R - G		H3	Halle 3 (EG)
10:10-10:50	A Indoor Cycling 10:10-11:00, Margit IC S	Pilates Christine H4 G - F	A Pilates Katrin R2 G	Body Work 10:10-11:00, Stephen H4 F - S	H4	Halle 4 (EG)
	Bauch-Beine-Po Astrid H4 G - F		Kraft-Zirkel Margit H4 F - S		A	Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung. Die Anmeldung erfolgt telefonisch über Telefon: 06201/99950 oder direkt am Empfang. Anmeldung ab Dienstag, 2. Juni, 12 Uhr möglich. Für die verschiedenen Kurse ist eine Anmeldung frühestens am Vortrag zulässig.
		A Indoor Cycling 10:15-11:05, Silvia IC F - S				
11:10-11:50	Stretching Doris H3 G - A	Body Workout Carolin H4 G - S		A Dance 11:20-12:20, Stephen H3+4 F - S	R	Reha Gezielte Bewegung ist vom Arzt empfohlen. TN, die aktuell kardiologisch/internistisch oder orthopädisch eingeschränkt sind und nicht alle sportlichen Bewegungen in vollem Umfang ausführen können. Alle Reha-Kurse (siehe gesonderter Reha-Plan) sind ohne Verordnung nach Rücksprache nutzbar.
17:10-17:50	Bauch, Beine, Rücken Astrid H4 G - F	A Balance & Workout Gergö R2 G - S			G	Gesundheitssport Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Gemäßigtes Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
		Rückenfit Astrid H4 G - F				
18:10-18:50	A Power Kettlebell Tobi H4 G - F	A Functional Training 18:10-18:35 Uhr H2 F - S	A Fitness für Männer 18:30-19:30 Uhr, Fredi R2 G - F	SONNTAG, 7. JUNI KEIN KURSANGEBOT		F
	A Indoor Cycling 18:15-19:30 Uhr, Fréd IC F - S		A Yoga after Work 18:15-19:30, Nazli/Petra H2 S - A			
19:10-19:50	A Core'n Stretch Doris R2 F - A	A Yoga Anfänger Martina H2 G - F	A Zumba 19:20-20:00, Jana H3+4 F - S		S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	A Energy Dance 19:20-20:00, Wanja H3+4 G - F	Dance Stephen H3+4 F - S	A Indoor Cycling 19:15-20:30, Anja IC F - S			
20:10-20:50	A Rückenfit Fréd R2 F - S	Body Work Stephen H4 F - S			A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	A Energy Dance Wanja H3+4 G - F					
						Übungsgruppe Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
						Trainingsgruppe Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.