

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	R1	Raum 1 (2.OG)
7:00-7:45			Body Art Britt R2 G - F	R2	Raum 2 (2.OG)
8:10-8:50	Gesunder Rücken Steffi H4 G - F		Gesunde Bewegung & Yoga-Elemente Sonja H4 R - G	H2	Halle 2 (EG)
9:10-9:50	Easy Cycling & Cycle Well Steffi IC G - F	Yoga Martina H4 G - F	Gesunde Knie/Hüften 9:00-9:40, Christine H2 G	H3	Halle 3 (EG)
	Faszien & Koordination 9:20-10:00, Katrin H3 R - F		Rückenfit Sonja H3 G - F	H4	Halle 4 (EG)
10:10-10:50	Body Art Mobility 10:00-10:40, Christoph R2 G - S	Energy Dance Wanja H3 G - F	Indoor Cycling 10:10-11:00, Margit IC S	An Feiertagen entfallen die Kurse.	
	Indoor Cycling 10:10-11:00, Carolin IC F	Cycling Well Parveen IC R - G	Bauch-Beine-Po Astrid H4 G - F	♥ Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.	
	Wirbelsäulengymnastik 10:20-11:00, Bettina H3 G			A Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung. Die Anmeldung erfolgt telefonisch über Telefon: 06201/99950 oder direkt am Empfang. Für die verschiedenen Kurse ist eine Anmeldung frühestens am Vortrag zulässig.	
11:10-11:50	Body Work Christoph H4 F - S	Energy Dance Wanja H3 G - F	Stretching 11:20-12:00, Doris H3 G - A	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.
	Fit & Aktiv 11:20-12:00, Bettina H3 G - F				
15:10-15:50		Gesunder Rücken Kathrin H4 R - G		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.
17:10-17:50	Total Body Astrid H4 G - S		Bauch, Beine, Rücken Astrid R2 G - F		
18:10-18:50	Power Kettlebell Tobin H4 S	Faszien, Kraft, Beweglichkeit 18:30-19:15, Christine R2 G - S	Power Kettlebell Tobin H4 G - F	F	Fitness Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
	Rückenfit Astrid R2 G - F	Workout by G. Gergö H4 F - S	Indoor Cycling 18:15-19:30 Uhr, Fréd IC F - S		
	Indoor Cycling 18:15-19:30, Margit IC F - S				
19:10-19:50	Step Carmen H4 F - S	Zumba 19:20-20:00, Jana H3+4 F - S	Core'n Stretch Doris R2 F - A	S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Faszien & Pilates Annette R2 G - F	Indoor Cycling 19:15-20:30, Fréd IC F - S	Energy Dance 19:20-20:00, Wanja H3+4 G - F		
	Functional Training 18:50-19:20 H2 F - S				
20:10-20:50	Functional Training 19:35-20:05 H2 F - S	Power Yoga Birgit H3 G - F	Rückenfit Fréd R2 F - S	A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	Thai Boxen 20:05-20:45, Sandro H3 F - S		Energy Dance Wanja H3+4 G - F		
					Übungsgruppe Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
					Trainingsgruppe Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.

Uhrzeit	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	R1	Raum 1 (2.OG)
7:00-7:45				R2	Raum 2 (2.OG)
8:10-8:50	Good Morning Stretch Christine R2 G - S			IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
9:10-9:50	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 Christine H2 G - F	Energy Dance 9:00-9:40, Heide H3+4 R - G		H3	Halle 3 (EG)
10:10-10:50	Pilates Christine R2 G - F	Pilates Katrin R2 G	Body Work 10:10-11:00, Stephen H4 F - S	H4	Halle 4 (EG)
		Kraft-Zirkel Margit H3 F - S		An Feiertagen entfallen die Kurse.	
		Indoor Cycling 10:15-11:05, Silvia A ♥ F - S		♥	Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.
11:10-11:50	Body Workout Carolin H4 G - S		Dance 11:20-12:20, Stephen H3+4 F - S	A	Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung. Die Anmeldung erfolgt telefonisch über Telefon: 06201/99950 oder direkt am Empfang. Für die verschiedenen Kurse ist eine Anmeldung frühestens am Vortrag zulässig.
17:10-17:50	Balance & Workout Gergö R2 G - 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.
	Rückenfit Astrid H4 G - F			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.
18:10-18:50	Functional Training 18:10-18:35 Uhr A H2 F - S	Fitness für Männer 18:30-19:30 Uhr, Fredi R2 G - F	SONNTAG		F
		Yoga after Work 18:15-19:30, Nazli/Petra H2 S - A	Sundance 10:00-11:00 H3+4 G - F		
19:10-19:50	Yoga Anfänger Martina H2 G - F	Zumba 19:20-20:00, Jana H3 F - S		S	Fitness Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
	Dance Stephen H3+4 F - S	Indoor Cycling 19:15-20:30, Anja A ♥ IC F - S			Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Indoor Cycling 19:15-20:30, Chris A ♥ IC F - S			A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
20:10-20:50	Body Work Stephen H4 F - S				Übungsgruppe Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
	Thai Boxen 20:05-20:45, Sandro H1 F - S				Trainingsgruppe Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.