

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	
7:00-7:45						
8:10-8:50	A Aqua-Jogging 8:15-9:00 Uhr, Tine Bad G	Gesunder Rücken R2 8:00-8:40 Uhr, Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik 8:45-9:25 Uhr, Melanie Bad G			
9:10-9:50	A Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine Bad G	Easy Cycling und Cycle Well IC Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik 9:30-10:10 Uhr, Melanie Bad G	Yoga R1 Martina G - F	A Aqua-Gymnastik 9:10-9:55 Uhr, Juliane Bad G	Rückenfit R2 9:00-9:40 Uhr, Sonja G - F
	Body Art Mobility R1 Christoph G - S	Faszien & Koordination R2 9:00-9:40 Uhr, Katrin R - F			Gesunde Knie/Hüften R1 Christine G	
10:10-10:50	Wirbelsäulen-Gymnastik H3 Bettina G	A Indoor Cycling ♥ IC 10:10-11:00 Uhr, Margit F	Energy Dance H3 Wanja G - F	A Cycle Well ♥ IC Parveen R - G	Bauch-Beine-Po R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling ♥ IC 10:10-11:00 Uhr, Carolin S
	A Aqua-Jogging 9:55-10:40 Uhr, Tine Bad G	Hot Iron R2 10:00-10:50 Uhr, Christoph F - S	A Aqua-Gymnastik 10:15-10:55 Uhr, Melanie Bad G		A Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Andrea Bad G	A Aqua-Gymnastik 10:50-11:35 Uhr, Andrea Bad G - F
11:10-11:50	Fit & Aktiv H3 Bettina G - F				Stretching R1 Doris G - A	
15:10-15:50			Gesunder Rücken R1 Kathrin R - G			
16:10-16:50						
17:10-17:50		Total Body R1 Astrid G - S			Bauch, Beine, Rücken R1 Astrid G - F	
18:10-18:50	A Aqua-Jogging 18:05-18:50 Uhr, Anita Bad G - F	Power Kettlebell R2 Tobi S	Faszien, Kraft, Bewegl. R2 18:30-19:15 Uhr, Christine G - A		A Aqua-Zumba 18:50-19:35 Uhr, Kerstin Bad F - S	Power Dumbell R2 18:00-18:40 Uhr, Tobi G - F
	Rückenfit R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling ♥ IC 18:15-19:30 Uhr, Margit F - S	Outdoor-Fitness, 18:30-20:00 Sch Jan, Schlosspark Voliere F - A	A Aqua-Jogging 18:50-19:35 Uhr, Hanna Bad F - S		A Indoor Cycling ♥ IC 18:15-19:30 Uhr, Fréd F - A
19:10-19:50	A Aqua-Jogging 18:55-19:40 Uhr, Anita Bad G - F	Step R1 Carmen F - S	Zumba R1 19:10-20:20 Uhr, Jana F - S	A Indoor Cycling ♥ IC 19:15-20:30 Uhr, Fréd F - S	Energy Dance H3 19:10-20:00 Uhr, Wanja G - F	
	Functional Training H2 18:50-19:20 Uhr F - S		A Aqua-Jogging 19:40-20:25 Uhr, Hanna Bad F - S		A Aqua-Zumba 19:40-20:35 Uhr, Kerstin Bad F - S	
20:10-20:50	Functional Training H2 19:35-20:05 Uhr F - S		Power Yoga H2 20:10-21:00 Uhr, Birgit G - F			A Rückenfit R2 20:00-20:40 Uhr, Fréd F - A
		Thai Boxen H3 20:00-21:00 Uhr, Sandro F - S				

Uhrzeit	DONNERSTAG		FREITAG			SAMSTAG		R1
8:10-8:50		Good Morning Stretch Christine R2 G - S						R2 Raum 2 (2.OG)
9:10-9:50	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi Bad G	Rückenfit 9:10-9:40 Uhr, Christine R2 G - F	Energy Dance 9:00-9:40 Uhr, Heide R - G H3	Rückenfit Astrid/Steffi R1 G - F		Body Work 9:00-9:50 Uhr, Stephen R1 F - S		IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
	Aqua-Gymnastik 9:55-10:40 Uhr, Steffi Bad G	Zumba Gold 9:00-9:50 Uhr, Carmen R1 G - F						H2 Halle 2 (EG)
10:10-10:50	Pilates Christine R1 G - F				Kraft-Zirkel 10:00-10:50 Uhr, Margit R2 F - S	Body Work 10:10-11:00 Uhr, Stephen R1 F - S		H3 Halle 3 (EG)
					Aqua-Indoor Cycling 10:15-11:05 Uhr, Silvia IC F - S			H4 Halle 4 (EG)
11:10-11:50	Aqua-Jogging 11:15-12:00 Uhr, Carina Bad G					Dance 11:20-12:20 Uhr, Stephen R1 F - S		An Feiertagen entfallen die Kurse.
15:10-15:50								Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.
16:10-16:50								Aqua-Jogging im Tiefwasser
17:10-17:50		Balance & Workout Gergö R2 G - S						Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser
18:10-18:50	Functional Training 18:10-18:40 Uhr H2 F - A	Dance Stephen H4 F - S	Just Sports 18:10-19:30 Uhr, Yannick H4 F - A	Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Petra/Nazli R2 S - A		Sundance 10:00-11:00 Uhr R1 G - F		Teilnahme nur mir 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.
	Rückenfit Astrid R1 G - F		Fitness für Männer 18:30-19:30 Uhr, Fredi H2 G - F					
19:10-19:50	Yoga Anfänger Martina R1 G - F	Aqua-Indoor Cycling 19:15-20:30 Uhr, Chris IC F - S			Aqua-Indoor Cycling 19:15-20:30 Uhr, Anja IC F - S			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.
	Body Work Stephen H4 F - S							
20:10-20:50		Thai Boxen 20:00-21:00 Uhr, Sandro H3 F - S						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.
								Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
								Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
								Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.