

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	
7:00-7:45						Body Art Britt R2 G - F
8:10-8:50	A Aqua-Jogging Bad 8:15-9:00 Uhr, Tine G	Gesunder Rücken R1 Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 8:45-9:25 Uhr, Melanie G		A Aqua-Gymnastik Bad 8:45-9:30 Uhr, Steffi G	Ges. Bew. & Yoga R1 8:00-8:40 Uhr, Sonja R - G
9:10-9:50	A Aqua-Jogging Bad 9:05-9:50 Uhr, Tine G	Easy Cycling und Cycle Well IC A Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 9:30-10:10 Uhr, Melanie G	Yoga R2 Andrea G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 9:35-10:20 Uhr, Bettina G	A Rückenfit R1 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 H2 9:00-9:40 Uhr, Christine G	Langhantel-Workout R2 Carolin F - S
10:10-10:50	Wirbelsäulen-Gymnastik R1 Bettina G	A Indoor Cycling IC 10:10-11:00 Uhr, Margit F	Energy Dance H3 10:00-10:45 Uhr, 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 Bad 9:55-10:40 Uhr, Tine G	Hot Iron R2 10:00-10:50 Uhr, Christoph F - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:15-10:55 Uhr, Melanie G	Step & Workout R1 10:00-10:40 Uhr, Andrea G - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:25-11:10 Uhr, Bettina G - F	
11:10-11:50	Fit & Aktiv H3 Bettina G - F				A 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	Outdoor-Fitness, 17:00-18:00 Sch Jan, Schlosspark Voliere F - A		Bauch, Beine, Rücken R1 Astrid G - F	
18:10-18:50	A Aqua-Jogging Bad 18:05-18:50 Uhr, Anita G - F	A Power Kettlebell R2 18:00-18:40 Uhr, Tobi S	Faszien, Kraft, Bewegl. A R2 Christine G - A		A Aqua-Power Bad 18:50-19:35 Uhr, Silvia F - S	Power Dumbbell A R2 18:00-18:50 Uhr, Tobi G - F
	Rückenfit R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling IC 18:15-19:30 Uhr, Margit F - S		A Aqua-Jogging Bad 18:50-19:35 Uhr, Hanna F - S		A Indoor Cycling IC 18:15-19:30 Uhr, Fréd F - A
19:10-19:50	A Aqua-Jogging Bad 18:55-19:40 Uhr, Anita G - F	Step R1 Carmen F - S	A Zumba R1 19:10-20:00 Uhr, Jana F - S	A Indoor Cycling IC 19:15-20:30 Uhr, Fréd F - S	Energy Dance H4 19:10-20:00 Uhr, Wanja G - F	
	Functional Training H2 A 18:50-19:20 Uhr F - S	Faszien & Pilates R2 19:00-19:40 Uhr, Annette G - F	A Aqua-Jogging Bad 19:40-20:25 Uhr, Hanna F - S	A Body Burn Quickie R2 19:10-19:40 Uhr, Gergö F - S	A Aqua-Power Bad 19:40-20:25 Uhr, Silvia F - S	
	Functional Training H2 A 19:35-20:05 Uhr F - S					
20:10-20:50		Thai Boxen H3 20:00-21:00 Uhr, Sandro F - S	Power Yoga H2 20:10-21:00 Uhr, Birgit G - F		Energy Dance H4 20:10-21:00 Uhr, Wanja G - F	A Rückenfit R2 20:00-20:40 Uhr, Fréd F - A

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 9:10-9:50 Uhr, Christine R2 G - F	Energy Dance 9:00-9:40 Uhr, Heide H3 R - G	Rückenfit Astrid/Steffi R1 G - F	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi Bad G	Body Work 9:30-10:20 Uhr, Stephen R1 F - S		IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
	Aqua-Hüfte-Knie 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		Pilates 10:00-10:40 Uhr, Katrin R1 G - F	Kraft-Zirkel 10:00-11:00 Uhr, Margit R2 F - S	Aqua-Hüfte-Knie 9:55-10:40 Uhr, Steffi Bad G	Dance 10:30-11:20 Uhr, Stephen R2 F - S		H3 Halle 3 (EG)
				Aqua-Gymnastik 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	Bodywork Carolin R2 G - S				Dance 11:30-12:20 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 & Barre 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 Revolution 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 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.
	Rückenfit Astrid R1 G - F		Fitness für Männer 18:30-19:30 Uhr, Fredi H2 G - F					
19:10-19:50	Yoga Anfänger Katharina H2/R1 G - F	Aqua-Gymnastik 19:15-20:30 Uhr, Chris IC F - S	Zumba 19:10-20:00 Uhr, Jana R1 F - S	Aqua-Gymnastik 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.