

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	<b>Gesunder Rücken</b> + Steffi // 8:10-8:55 Uhr G-F R2		<b>Outdoor Fitness</b> Andrea 14.-25.8. G-F BB	<b>Morning Mobility</b> + Christine // 8:10-8:55 Uhr G-S R2		<b>Body Workout</b> + Stephen // 10:05-10:55 Uhr F-S R2/H4
9:05-9:55	<b>Easy Cycling</b> Steffi G-F IC	<b>Energy Dance</b> + Wanja 30.7.-24.9. G-F R2	<b>Rückenfit</b> + Astrid G-F R2	<b>Zumba Gold</b> Carmen G-F R1	<b>Rückenfit</b> Astrid/Steffi G-F R1	<b>Dance</b> + Stephen // 11:05-11:55 Uhr F-S R2
			<b>Nordic Walking Technik</b> Andrea 14.-25.8. G-F BB	<b>Rückenfit</b> + Christine G-F R2	<b>Energy Dance</b> + Heide 6.9. G-F R2	<b>SONNTAG</b>
10:05-10:55	<b>Yoga</b> Babsy G-S R1	<b>Dynamic Flow</b> + Wanja 30.7.-24.9. G-F R2	<b>Bauch-Beine-Po</b> Astrid G-F R1	<b>Pilates</b> Christine G-F R1	<b>Vinyasa Yoga</b> Carmen G-S R1	<b>Sunday Workout</b> + 10:00-11:00 Uhr G-F R2
	<b>Strong Body</b> Gergö F-S R2	<b>Easy Cycling</b> Parveen 20.8. G-F IC	<b>Indoor Cycling</b> Nina S IC		<b>Indoor Cycling</b> Caro F-S IC	
	<b>Indoor Cycling</b> Claudia F IC	<b>Antara</b> Doris G-F R1				
11:05-11:55	<b>Rhythm Mobility</b> + Gergö G-S R2		<b>Stretching</b> Doris F-A R1	<b>QiGong</b> Marianne G-F R1	<b>Tabata</b> Claudia // 11:10-11:40 Uhr F-S R1	<b>R1/R2</b> Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
					<b>Stretching</b> Claudia // 11:40-12:10 Uhr G-S R1	<b>IC</b> Indoor Cycling-Raum (2. OG)
16:05-16:55			<b>Rücken in Balance</b> + Astrid 7.8. G-F R2			<b>H2/3/4</b> Halle 2 / 3 / 4 (EG)
17:05-17:55	<b>Rückenfit</b> + Astrid G-S R2			<b>Rückenfit</b> + Astrid G-F R2		<b>BB</b> Baumelbank HSC (outdoor)
						<b>+</b> Sommerpause (von/bis einschl.)
						<b>+</b> + <b>Online</b> : Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
18:05-18:55	<b>Bodyworkout</b> Sabrina F-S R1	<b>Faszien, Kraft, Bewegl.</b> + Christine G-A R2	<b>Indoor Cycling</b> Fréd // 18:05-19:35 Uhr F-A IC	<b>Strong Body</b> Sabrina F-S R1	<b>BodyArt Fascia</b> + Britt 16.-23.8. F-S R2	<b>G</b> <b>Gesundheitssport</b> Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.
	<b>Strong Body</b> Hanna F-S R2	<b>Bodytoning</b> Gergö F-S R1	<b>Power Dumbell</b> Tobi // 18:00-18:50 Uhr G-F R2	<b>Dance</b> + Stephen 15.-29.8. F-S R2	<b>Just Sports</b> Yannick // 18:05-19:25 Uhr F-A H4	
	<b>Indoor Cycling</b> Michael F-S IC		<b>Aroha</b> Doris 14.-21.8. G-S R1	<b>Indoor Cycling</b> Martina F-A IC	<b>Fitness für Männer 60+</b> Fredri // 18:00-19:00 Uhr G-F H2	
				<b>Functional Training</b> Jan // 18:30-19:15 Uhr F-A H2		<b>F</b> <b>Fitness</b> Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.
19:05-19:55	<b>Functional Training</b> 19:05-19:30 Uhr F-S H2	<b>Zumba</b> Jana F-S R1	<b>Energy Dance</b> + Wanja G-F R2		<b>Zumba</b> Jana 6.9. F-S R1	<b>S</b> <b>Sport</b> Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	<b>Step Choreo</b> Andrea 19.8.-2.9. F-S R1	<b>Indoor Cycling</b> Angela F-S IC		<b>Bodyworkout</b> Stephen F-S R2		
	<b>Functional Training</b> 19:35-20:00 Uhr F-S H2	<b>QiGong</b> + Christine G-F R2				<b>A</b> <b>Athletik</b> Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	<b>Pilates</b> + Hanna G-S R2					
20:05-20:55	<b>Yoga Intensiv</b> Andrea // 20:05-21:20 Uhr F-S R1	<b>Yoga</b> + Birgit // 20:05-21:20 Uhr G-F R2	<b>Energy Dance</b> + Wanja 7.-28.8. G-F R2			<b>AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.</b>
		<b>Indoor Cycling</b> Fréd F-S IC	<b>Rückenfit</b> Fréd F-A H2	<b>Thai Boxen</b> Sandro // 20:00-21:00 Uhr F-S H3		

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG					
8:45-9:30							Aqua-Jogging Claudia	G-F	B												
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Carina	G	B	Aqua-Intervall Claudia 9:35-10:20 Uhr	G-F	B	Aqua-Gymnastik Steffi	G-F	B				<b>SONNTAG</b>					
10:05-10:50	Aqua-Jogging Tine 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Steffi 10:25-11:10 Uhr	G	B	Aqua Hüfte/Knie Steffi 9:55-10:40 Uhr	G	B									
11:05-11:50	<b>SOMMERPAUSE VOM 12.8. BIS 1.9. (EINSCHLIESSLICH)</b> <b>ALLE KURSE ENTFALLEN IN DIESER ZEIT.</b>															B			Bewegungsbecken HSC		
16:05-16:50																					
17:05-17:50																					
18:50-19:30	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B												
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua HiIT Gergö 19:35-20:00 Uhr	F-A	B												
20:20-21:00																					

**B** Bewegungsbecken HSC

**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. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.

**F** **Fitness**  
Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

**S** **Sport**  
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

**A** **Athletik**  
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

**FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.**