

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken + Steffi // 8:10-8:55 Uhr		Outdoor Fitness Andrea	Morning Mobility + Christine // 8:10-8:55 Uhr	WakeUp QiGong + Marianne NEU AB 4.7.	Body Workout + Stephen // 10:05-10:55 Uhr
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	Energy Dance + Wanja	Rückenfit + Astrid	Zumba Gold Carmen	Rückenfit Astrid/Steffi	Dance + Stephen // 11:05-11:55 Uhr
10:05-10:55	Yoga Babsy	Dynamic Flow + Wanja	Bauch-Beine-Po Astrid	Pilates Christine	Vinyasa Yoga Carmen	SONNTAG
	Strong Body Chiara	Easy Cycling Parveen	Indoor Cycling Nina		Indoor Cycling Caro	Sunday Workout + 10:00-11:00 Uhr
	Indoor Cycling Claudia	Antara Rücken Doris				
11:05-11:55	Rhythm Mobility + Elena		Stretching Doris	QiGong Christine/Marianne	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr	
					Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
16:05-16:55		Yoga & Dehnen (Einsteiger) Gudrun // 15:40-16:55 Uhr	Rücken, Schulter, Nacken + Astrid			IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
17:05-17:55	Rückenfit + Astrid			Rückenfit + Astrid		H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)
						BB Baumbank HSC (outdoor)
						+ Online : Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina	Faszien, Kraft, Bewegl. + Christine	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	Strong Body Sabrina	BodyArt Fascia + Britt	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. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.
	Strong Body Maren	DeepWork Anja NEU AB 24.6.	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	Dance + Stephen	Sport Games + Functional Yannick // 18:05-19:25 Uhr	F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.
	Indoor Cycling Silvia		Aroha Doris Sommerpause 18.6.-10.9.	Indoor Cycling Martina	Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
19:05-19:55	Step Choreo Andrea	Zumba Jana	Energy Dance + Wanja	Bodyworkout Stephen	Zumba Jana	A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	Pilates + Maren	Indoor Cycling Angela		HYROX 19:30-21:30 Uhr		
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr	QiGong + Christine				
		HYROX 19:00-21:30 Uhr				
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr	Yoga + Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance + Wanja			
		Indoor Cycling Fréd	Rückenfit Fréd			

AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

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				SONNTAG		
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																		
16:05-16:50																		
17:05-17:50																		
18:50-19:30	Aqua-Jogging Vivien	G-S	B	Aqua-Jogging Vivien	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Vivien	G-S	B	Aqua-Jogging Vivien	G-S	B	Aqua HiIT Vivien 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.