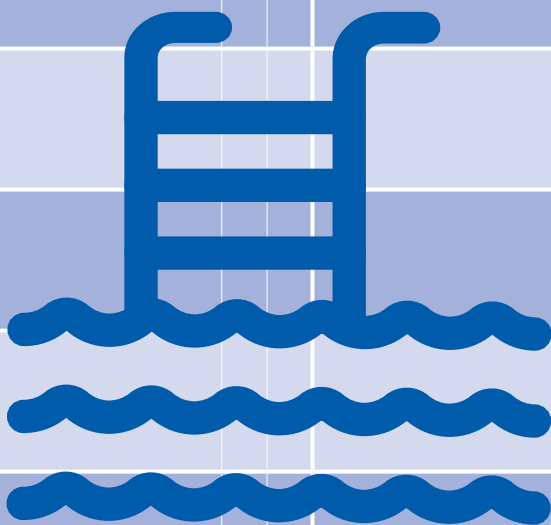


Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr	+	G-F R2				Outdoor Fitness Andrea	27.8.-3.9.	G-F BB	Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr	+	G-S R2				Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr	+	F-S R2/H2
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi		G-F IC	Energy Dance Wanja	+	G-F R2	Rückenfit Astrid	+	G-F R2	Zumba Gold Carmen		G-F R1	Rückenfit Astrid/Steffi		G-F R1	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr	+	F-S R2
										Rückenfit Christine	+	G-F R2	Energy Dance Heide	22.8.	G-F R2	HYROX 10:30-13:00 Uhr		F-A H3
10:05-10:55	Yoga Babsy		G-S R1	Dynamic Flow Wanja	+	G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid		G-F R1	Pilates Christine		G-F R1				SONNTAG		
	Strong Body Chiara		F-S R2	Easy Cycling Parveen		G-F IC	Indoor Cycling Nina		S IC				Indoor Cycling Caro		F-S IC	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	+	G-F R2
	Indoor Cycling Claudia		F IC	Antara Rücken Doris		G-F R1												
11:05-11:55	Rhythm Mobility Elena	+	G-S R2				Stretching Doris		G-S R1	QiGong Christine		G-F R1	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr		F-S R1			
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr		G-S R1	R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)	
16:05-16:55				Yoga & Dehnen (Einsteiger) Gudrun // 15:40-16:55 Uhr		G-F R1	Rücken, Schulter, Nacken Astrid	13.8.	G-F R2							IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)	
17:05-17:55	Rückenfit Astrid	+	G-S R2							Rückenfit Astrid	+	G-F R2				H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)	
																BB	Baumelbank HSC (outdoor)	
																+	+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.	
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina		F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	+	G-A R2	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr		F-A IC	Strong Body Sabrina		F-S R1	BodyArt Fascia Britt	+	F-S R2	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		F-S R2	DeepWork Anja		F-S R1	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr		G-F R2	Dance Stephen	14.-21.8.	F-S R2	Sport Games + Functional Yannick // 18:05-19:25 Uhr	22.8.	F-A H4			
	Indoor Cycling Silvia		F-S IC				Pilates Carina	NEU AB 17.9.	G-S R1	Indoor Cycling Martina		F-A IC	Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr		G-F R1			
19:05-19:55	Step Choreo Andrea		F-S R1	Zumba Jana	26.8.-9.9.	F-S R1	Energy Dance Wanja	+	G-F R2	Bodyworkout Stephen		F-S R2	Zumba Jana		F-S R1	F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.	
	Pilates Maren	+	G-S R2	Indoor Cycling Angela		F-S IC				HYROX 19:30-21:30 Uhr		F-A H3						
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr		F-S H3	QiGong Christine	+	G-F R2										S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.	
				HYROX 19:00-21:30 Uhr		F-A H3												
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr		F-S R1	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	+	G-F R2	Energy Dance Wanja	20.8.-10.9.	G-F R2							A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.	
				Indoor Cycling Fréd		F-S IC	Rückenfit Fréd		F-A H2									
				Spinefitter Christine // 20:05-20:45 Uhr		G-F R1											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	 SOMMERPAUSE VOM 18.8. BIS 7.9. ALLE KURSE ENTFALLEN IN DIESER ZEIT. 																	
16:05-16:50																		
17:05-17:50																		
18:50-19:30	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua HiIT Vivien	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 Koordinationsstraining. 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-/Regenerationsstraining. 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.