

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken  Steffi // 8:10-8:55 Uhr G-F R2			Morning Mobility  27.8.-3.9. Claudia // 8:10-8:55 Uhr  G-S R2		Body Workout  5.9. Stephen // 10:05-10:55 Uhr F-S R2/H2
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi G-F IC	Energy Dance  Wanja  25.8.-8.9. 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  15.8.-5.9. F-S R2
				Faszien, Kraft, Bewegl.  Claudia G-F R2	Energy Dance  Heide G-F R2	HYROX 10:30-13:00 Uhr F-A H3
10:05-10:55	Yoga Babsy G-S R1	Dynamic Flow  Wanja  25.8.-8.9. G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid G-F R1	Pilates Christine G-F R1	Spinefitter TEMPORÄR Heide // 10:05-10:35 Uhr G-A R2	SONNTAG
	Strong Body Chiara F-S R2	Easy Cycling Parveen G-F IC	Indoor Cycling Silvia 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				SoulSunday // Körper-Geist-Seele NEUE TERMINE IM HERBST
11:05-11:55	Mobility  Elena G-S R2		Stretching Doris G-S R1	Rückenfit Christine G-F R1	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr F-S R1	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
					Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr G-S R1	IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
12:05-12:55						H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)
16:05-16:55		Yoga & Dehnen Gudrun // 15:40-16:55 Uhr G-F R1	Rücken, Schulter, Nacken  Astrid  13.8. G-F R2		QiGong NEU AB 7.8. Christine // 13:05-13:50 Uhr G-F R1	 + Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
17:05-17:55	Rückenfit  Astrid G-S R2	HIIT  Brit // 17:30-17:55 Uhr  11.-25.8. F-S R2		Rückenfit  Astrid G-F R2	Fitness für Männer  21.8. Mehmet // 17:45-18:45 Uhr G-F R1	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.
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	F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training.
	Strong Body Maren F-S R2		Power Dumbell Tobì // 18:00-18:50 Uhr G-F R2	Dance  Stephen  13.8.-10.9. F-S R2	HYROX 18:30-19:30 Uhr F-A H3	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Indoor Cycling Silvia F-S IC		Pilates Carina G-S R1	Indoor Cycling Martina F-A IC		A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
19:05-19:55	Step Choreo  31.8. Andrea F-S R1	Zumba  25.8.-8.9. Jana F-S R1	Energy Dance  Wanja G-F R2	Bodyworkout Stephen F-S R2	Zumba  31.7.-11.9. Jana F-S R1	
	Pilates  Maren G-S R2	Indoor Cycling Angela F-S IC		HYROX Jan // 19:30-21:30 Uhr F-A H3		
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr F-S H3	QiGong  Christine BIS 15.9. G-F R2				
		HYROX Noah // 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  19.8.-2.9. G-F R2			
		Indoor Cycling Fréd F-S IC	Rückenfit Fréd F-A H2			
		Spinefitter BIS 15.9. Christine // 20:05-20:45 Uhr G-A R1				

neu im HSC

Reformer Pilates

Kurszeiten auf der Homepage

AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:45-9:30							Aqua-Intervall Claudia	G-F	B									
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Vivi	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 Vivi 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 17.8. BIS 6.9. ALLE KURSE ENTFALLEN IN DIESER ZEIT. 																	
16:05-16:50																		
17:05-17:50																		
18:50-19:30	Aqua-Jogging Simonetta	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Simonetta	G-S	B	Aqua Power Simonetta	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Power Simonetta	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Simonetta	G-S	B	Aqua HiIT Simonetta	F-A	B									
20:20-21:00																		

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.