



Kursplan

wöchentliche Anmeldung über Sportmeo erforderlich!



Montag			
Body Toning	9:00-9:45	Studio Ost *	Monika
Rückenbalance	9:00-9:45	TH Poststraße	Conny Schi.
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	TH Poststraße	Lena
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	Studio Ost *	Monika
Fitnessgymnastik	11:00-11:45	TH Poststraße	Lena
Pilates	11:00-11:45	Studio Ost *	Melanie
Rock the Billy	17:00-17:45	Gymnastikraum Stadionring	Saskia
Body Toning	17:00-17:45	Studio Ost *	Eva
Functional Training	17:45-18:30	Sparkassen Arena	Nick
Rückenpower	18:00-18:45	Studio Ost *	Sandra
Fitnessdance	18:00-18:45	TH Stadionring	Marion W.
Spinning	18:45-19:30	Sparkassen Arena	Sven
Fitnessgymnastik	19:00-19:45	TH Stadionring	Yoka
Step I	19:00-19:45	Studio Ost *	Anne
Spinning	19:45-20:30	Sparkassen Arena	Sven
Body Toning	20:00-20:45	Studio Ost *	Anne
Aroha	20:00-20:45	Clubraum Stadionring	Melanie
Dienstag			
Aeroworkout	9:45-10:30	TH Stadionring	Annemarieke
Fitnessgymnastik	10:45-11:30	TH Stadionring	Lena
Qigong	11:00-11:45	Clubraum Stadionring	Jian
Sportlich älter werden (Frauen)	14:30-15:15	Clubraum Stadionring	Lena
Fitnessgymnastik + Sensofitness	17:00-17:45	Studio Ost*	Marlis
Aeroworkout	18:00-18:45	Turnhalle Stadionring	Helen
Körperkult	18:00-18:45	Studio Ost*	Tanja
Fitnessboxen	18:30-19:45	TH Dürrering	Andreas
Rückenpower	19:00-19:45	TH Stadionring	Carola
Pilates	19:00-19:45	Studio Ost*	Tanja
Fitnessgymnastik	19:00-19:45	Clubraum Stadionring	Angela W.
Body Toning	20:00-20:45	Clubraum Stadionring	Carola
Body Toning	20:15-21:00	TH Fröbelweg	Beate
Pilates	20:00-20:45	Gymnastikraum I	Renate
Fitnessgymnastik + Spiel	20:00-21:15	TH Philippstraße	Noemi
Mittwoch			
Rückenfitness	9:00-9:45	TH Poststraße	Angela
Body Toning	9:00-9:45	Studio Ost*	Beate
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	Studio Ost*	Annemarieke
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:45	TH Poststraße	Lena
Latino Dance	11:00-11:45	Studio Ost	Annemarieke
Sportlich älter werden	15:00-15:45	Clubraum Stadionring	Dirk
Rückenpower	17:00-17:45	Studio Ost*	Eva
Sportlich älter werden (Männer)	17:00-18:15	TH Volkerdeyerstraße	Manni
Beweglichkeitstraining	18:00-18:45	TH Stadionring	Marion W.
Body Toning	18:00-18:45	Studio Ost*	Helen
Spinning	18:00-18:45	Sparkassen Arena	Uli
Body Toning	19:15-20:00	Gymnastikraum Stadionring	Tatjana
Fitnessgymnastik	19:00-19:45	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola
Functional Training	19:00-19:45	Sparkassen Arena	Nick
Yogafitness	19:00-19:45	Studio Ost*	Anja S.
Zumba	19:00-19:45	TH Stadionring	Saskia
deepWork	20:00-20:45	Sparkassen Arena	Andrea
Fazientraining	20:00-20:45	Studio Ost*	AnjaS.
Piloxing	20:00-20:45	TH Stadionring	Saskia

Donnerstag			
Faszientraining	9:00-9:45	Clubraum Stadionring	Angela
Sportlich älter werden	9:00-9:45	TH Poststraße	Gabi
Rückenfitness	9:00-9:45	Studio Ost*	Claudia
Yoga Fitness	10:00-10:45	Studio Ost*	Claudia
Körperkult	18:00-18:45	TH Stadionring	Tanja
QiGong	18:00-18:45	Gymnastikraum Stadionring	Jian
Fitnessgymnastik U60	18:15-19:00	TH Fröbelweg	Yoka
Aeroworkout	19:00-19:45	TH Stadionring	Birgit P.
Rückenfitness	19:10-19:55	TH Fröbelweg	Yoka
U30 Street Dance	19:00-19:45	Gymnastikraum Stadionring	Ulrike
Barre Concept	19:00-19:45	Clubraum Stadionring	Tanja
Sportlich älter werden (Männer)	20:10-21:25	TH Fröbelweg	Daniel
Fitnessgymnastik	20:00-21:15	TH Talstraße	Conny Schr.
Freitag			
Yoga Fitness	8:00-8:45	Studio Ost*	Alex H.
Rückenbalance	9:00-9:45	Clubraum Stadionring	Melanie
Body Toning + Fitball	9:00-9:45	Studio Ost*	Sandra
Rückenbalance	10:00-10:45	Clubraum Stadionring	Marlis
Körperkult	10:00-10:45	Studio Ost*	Tanja
Pilates	11:00-11:45	Studio Ost*	Tanja
Pilates	11:00-11:45	Clubraum Stadionring	Melanie
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:45	TH Poststraße	Birgit O.
Rückenbalance	15:00-15:45	Gymnastikraum Stadionring	Margot
Spinning	17:00-17:45	Sparkassen Arena	Olaf
Latino Dance	18:00-18:45	Studio Ost*	Magdalena
Functional Training	18:00-18:45	Sparkassen Arena	Nick
Functional Training	19:00-19:45	Sparkassen Arena	Uli
Sportlich älter werden	19:00-20:30	TH Berlinerstraße	Marion K.
Samstag			
Yoga-Fitness	9:30-10:15	Studio Ost*	Sandra
Jump	10:00-10:45	Gymnastikraum I	Tanja
Functional Training	11:00-11:45	Sparkassen Arena	Uli
Step II	13:00-13:45	TH Stadionring	Anne
Latino Dance	13:15-14:00	Studio Ost*	Nelly
Aeroworkout	14:00-14:45	TH Stadionring	Anne
Sonntag			
Spinning	10:15-11:00	Sparkassen Arena	Carmen
Sling Training	10:30-11:15	Studio Ost*	Aura
Deep Work	11:00-11:45	Sparkassen Arena	Andrea
Körperkult	11:30-12:15	Studio Ost*	Aura

*Zutritt zum Kurs nur für Fitnessstudiomitglieder!