



Kursplan Erwachsenensport Stand 31.05.2021

Anmeldung für alle Kurse über Sportmeo



Montag				
Body Toning	9:00-9:45	Sparkassenarena	Lena	
Rückenbalance	9:00-9:45	Ascheplatz-Zelt	Conny Sch.	
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	Sparkassenarena	Lena	
Pilates	10:00-10:45	Ascheplatz-Zelt	Melanie	
Fitnessgymnastik	11:00-11:45	Sparkassenarena	Lena	
Body Toning	17:00-17:45	Sparkassenarena	Eva	
Functional Training	18:00-18:45	Stadion	Nick	
Rückenpower	18:00-18:45	Ascheplatz-Zelt	Sandra	
Spinning	18:45-19:30	Grillplatz	Carmen	
Fitnessgymnastik	19:00-19:45	Ascheplatz-Zelt	Yoka	
Step	19:00-19:45	Sparkassenarena	Anne	
Spinning	19:45-20:30	Grillplatz	Achim	
Body Toning	20:00-20:45	Sparkassenarena	Anne	
Dienstag				
Aeroworkout	9:00-9:45	Sparkassenarena	Annemarieke	
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	Sparkassenarena	Lena	
Qigong	11:00-11:45	Sparkassenarena	Jian	
Sportlich älter werden (Frauen)	14:00-14:45	Ascheplatz Zelt	Lena	Anmeldung beim Übungsleiter
Aeroworkout	18:00-18:45	Ascheplatz-Zelt	Helen	
Körperkult	18:00-18:45	Online über Zoom	Tanja	erst ab 15.06.2021
Rückenpower	19:00-19:45	Ascheplatz-Zelt	Carola	
Pilates	19:00-19:45	Online über Zoom	Tanja	erst ab 15.06.2021
Pilates	19:00-19:45	Sparkassenarena	Renate	
Body Toning	20:00-20:45	Ascheplatz-Zelt	Carola	
Fitnessgymnastik	20:00-20:45	Sparkassenarena	Angela W.	
Mittwoch				
Rückenfitness	9:00-9:45	Sparkassenarena	Angela	
Fitnessgymnastik	10:00-10:45	Sparkassenarena	Annemarieke	
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:45	Ascheplatz-Zelt	Marlis	Anmeldung beim Übungsleiter
Latino Dance	11:00-11:45	Sparkassenarena	Annemarieke	
Rückenpower	17:00-17:45	Online über Zoom	Eva	
Beweglichkeitstraining	18:00-18:45	Sparkassenarena	Marion W.	erst ab 09.06.2021
Spinning	18:00-18:45	Grillplatz	Uli	
Beweglichkeitstraining	19:00-19:45	Online über Zoom	Anja S.	
Functional Training	19:00-19:45	Sparkassen Arena	Nick	
Zumba	19:00-19:45	Ascheplatz Zelt	Saskia	Start am 09.06.
Yogafitness	20:00-20:45	Online über Zoom	Anja S.	
deepWork	20:00-20:45	Sparkassenarena	Andrea	
Piloxing	20:00-20:45	Ascheplatz Zelt	Saskia	Start am 09.06.

Donnerstag				
Faszientraining	9:00-9:45	Ascheplatz Zelt	Angela	Start am 10.06.
Rückenfitness	9:00-9:45	Sparkassenarena	Claudia	Start am 17.06.
Body-Toning	10:00-10:45	Sparkassenarena	Claudia	Start am 17.06.
QiGong	17:00-17:45	Sparkassenarena	Jian	Start am 10.06.
Functional Training & Körperkult	18:00-18:45	Sparkassenarena	Tanja	Start am 10.06.
Körperkult	19:00-19:45	Sparkassenarena	Tanja	Start am 10.06.
Aeroworkout	19:00-19:45	Ascheplatz Zelt	Birgit P.	Start am 10.06.
Sportlich älter werden (Männer)	20:00-20:45	Sparkassenarena	Daniel	Start am 10.06.
Freitag				
Yoga Fitness	9:00-9:45	Ascheplatz Zelt	Alex H.	
Rückenbalance	9:00-9:45	Sparkassenarena	Melanie	
Rückenbalance	10:00-10:45	Sparkassenarena	Marlis	
Körperkult	10:00-10:45	Ascheplatz Zelt	Tanja	
Pilates	11:00-11:45	Ascheplatz Zelt	Melanie	
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:45	Sparkassenarena	Birgit O.	Anmeldung beim Übungsleiter
Spinning	17:00-17:45	Grillplatz	Olaf	
Functional Training	19:00-19:45	Sparkassenarena	Uli	
Samstag				
Functional Training	11:00-11:45	Sparkassenarena	Uli	erst ab 19.06.2021
Step II	12:00-12:45	Sparkassenarena	Anne	
Aeroworkout	13:00-13:45	Sparkassenarena	Anne	
Sonntag				
Spinning	10:15-11:00	Grillplatz	Carmen	
Deep Work	11:00-11:45	Sparkassen Arena	Andrea	Start am 13.06.

Informationen zu weiteren Sport & Gesundheitskursen unter lena.kreft@tv-ratingen.de

Hinterlegte Kurse nur für Studio/Gruppenfitnessmitglieder buchbar