



Kursplan Fitness & Gesundheit



Für alle Indoorkurse gilt die 3G-Regel

gültig ab 06.09.2021

Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
Montag				
Rückenbalance	9:00-9:50	Clubraum	Conny Sch.	
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	TH Poststraße	Lena	
Fitnessgymnastik	11:00-11:50	TH Poststraße	Lena	
Functional Training	18:00-18:50	Sparkassenarena	Nick	
Sportlich älter werden (Frauen)	19:30-20:50	TH Poststraße	Uli B.	Anmeldung beim ÜL
Fitnessgymnastik	19:00-19:50	TH Stadionring	Yoka	6.9. & 13.09.Sparkassenarena
Dienstag				
Aeroworkout	9:30-10:20	Sparkassenarena	Annemarieke	
Fitnessgymnastik	10:30-11:20	Sparkassenarena	Lena	
Qigong	11:00-11:50	Sparkassenarena/Clubraum	Jian	
Sportlich älter werden (Frauen)	14:45-15:50	Turnhalle Stadionring	Lena	Anmeldung beim ÜL
Aeroworkout	18:00-18:50	Turnhalle Stadionring	Helen	
Rückenpower	19:00-19:50	Turnhalle Stadionring	Carola	
Pilates	19:00-19:50	Sparkassenarena	Renate	
Body-Toning & Spiel	19:45-20:50	Turnhalle Philippstr.	Birgit O.	Anmeldung beim ÜL
Body Toning	20:00-20:50	Turnhalle Stadionring	Carola	
Fitnessgymnastik	20:00-20:50	Clubraum	Angela W.	Anmeldung beim ÜL
Mittwoch				
Rückenfitness	9:00-9:50	TH Poststraße	Angela	
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	TH Poststraße	Marlis	Anmeldung beim ÜL
Schlaganfallselbsthilfegruppe	14:00-14:50	Turnhalle Stadionring	Hanne	Anmeldung beim ÜL
Sportlich älter werden	15:00-15:50	Turnhalle Stadionring	Dirk	Anmeldung beim ÜL
Sportlich älter werden (Männer)	17:00-18:30	TH Volkardeyerstraße	Manni	Anmeldung beim ÜL
Beweglichkeitstraining	18:00-18:50	TH Stadionring	Marion W.	
Body Toning (Frauen)	18:00-18:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola	Anmeldung beim ÜL
Street Dance & Hip Hop	18:00-18:50	Gymnastikraum	Natalie	Start 22.9.
Functional Training	19:00-19:50	Sparkassenarena	Nick	
Zumba	19:00-19:50	Turnhalle Stadionring	Saskia	
deepWork	20:00-20:50	Sparkassenarena	Andrea	
Piloxing	20:00-20:50	Turnhalle Stadionring	Saskia	

Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
Donnerstag				
Faszientraining	9:00-9:50	TH Poststraße	Angela	
Sportlich älter werden	9:00-9:50	Clubraum	Gaby	Anmeldung beim ÜL
QiGong	18:00-18:50	Clubraum	Jian	
Functional Training & Körperkult	18:00-18:50	TH Stadionring	Tanja	
Rückenfitness	19:00-19:50	TH Fröbelweg	Yoka	Anmeldung beim ÜL
Pilates	19:00-19:50	Clubraum	Tanja	
Aeroworkout	19:00-19:50	Turnhalle Stadionring	Birgit P.	
Fitnessgymnastik	20:00-21:30	TH Talstraße	Conny Schr.	Anmeldung beim ÜL
Fitnessgymnastik (Männer)	20:00-21:30	TH Fröbelweg	Daniel	Anmeldung beim ÜL
Aroha	20:00-20:50	Turnhalle Stadionring	Melanie	
Freitag				
Rückenbalance	9:00-9:50	Clubraum	Melanie	
Rückenfitness	10:00-10:50	Clubraum	Marlis	
Schlaganfallselbsthilfegruppe	12:00-12:50	Clubraum	Melanie	Anmeldung beim ÜL
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	TH Poststraße	Birgit O.	Anmeldung beim ÜL
Functional Training	19:00-19:50	Sparkassenarena	Uli	
Samstag				
Functional Training	11:00-11:50	Sparkassenarena	Uli	
Step II	12:00-12:50	Sparkassenarena	Anne	
Jump-Fitness	10:00-10:50	Gymnastikraum	Tanja	Start 25.9.
Aeroworkout	13:00-13:50	Sparkassenarena	Anne	
Sonntag				
Aeroworkout & Dance	11:30-12:20	Gymnastikraum	Carmen	
DeepWork	11:00-11:50	Sparkassenarena	Andrea	

Angebote der Move'n Dance Company (Beitrag 22€/Monat)

Anmeldung bzw. Kursplatzreservierung
über Sportmeo erforderlich