

# Aktueller Kursplan ab 01.04.2022

Stand: 08.03.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kurs-ID: 992 4769 9328</b> 08:00 - 08:50 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 Reha Raum 1 Jordan	<b>Kurs-ID: 934 6079 8580</b> 08:30 - 09:20 Rückengym Raum 1 Silvia	07:40 - 08:50 BODYART Raum 1 Peggy	09:00 - 09:50 Bodyshape Raum 1 Miriam	10:30 - 11:50 High Intensiv Step Intervall Raum 1 Christin	<b>Kurs-ID: 969 8377 8626</b> 09:30 - 10:20 Rückengym Raum 1 Norbert
<b>Kurs-ID: 995 39749850</b> 09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:45 Reha Raum 1 Jordan	<b>Kurs-ID: 926 6261 2223</b> 09:30 - 10:20 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:50 Stretch&Relax Raum 1 Peggy	09:00 - 09:50 Pilates Raum 2 Christiane H.	10:30 12:00 Muay Thai Boxen Raum 2 Thomas	<b>Kurs-ID: 979 3883 4438</b> 10:30 - 11:20 Bodyshape Raum 1 Norbert
<b>Kurs-ID: 913 6308 0351</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00-10:45 Reha/Lunge Raum 1 Jordan	10:00 - 10:50 Sensitive Cycling Raum 2 Günter	<b>Kurs-ID: 925 4133 0071</b> 10:00 - 11:15 Yoga (Einsteiger) Vinyasa Raum 1 Jenny	<b>Kurs-ID: 918 4641 2801</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Miriam	<b>Kurs-ID: 972 5658 0915</b> 12:00 - 12:25 Six Pack Raum 1 Christin	10:00 - 11:30 Cycling Raum 2 Andreas/Katrin
10:00 - 10:50 Salsation Raum 2 Yvonne	<b>Kurs-ID: 925 6794 2765</b> 11:00 - 11:50 Rückengym Raum 2 Christiane	<b>Kurs-ID: 954 5340 2536</b> 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Raum 1 Christiane H.	10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00 - 10:50 Fatburner Raum 2 Peggy		<b>Kurs-ID: 988 4700 0779</b> 15:00 - 16:15 Yin Yoga Raum 1 Jenny
<b>Kurs-ID: 966 4197 9019</b> 11:00 - 11:50 Qi Gong Raum 1 Christiane	12:00 - 12:45 Reha Raum 1 Christiane	16:30 - 17:20 BodyCROSS Raum 1 Christin	<b>Kurs-ID: 957 2784 8892</b> 17:00 - 17:50 HIIT Training Raum 1 Melinda	11:00 - 11:45 Reha Raum 1 Christiane		18:00 - 18:50 BodyCROSS Raum 1 Melinda
12:05 - 12:50 Reha Raum 1 Christiane	<b>Kurs-ID: 914 7902 7761</b> 17:00 - 17:50 Qi Gong Raum 1 Christiane	<b>Kurs-ID: 982 2295 7386</b> 17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Christin	17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Katja	12:00 12:45 Reha Raum 1 Christiane		
17:00 - 17:50 Step Intervall Raum 1 Melinda	<b>Kurs-ID: 990 7839 5673</b> 18:00 - 18:50 Rückengym Raum 1 Christiane	18:00-18:45 Reha Raum 1 Patrick	18:00 - 19:00 Rückengym Prävention Raum 2 Katja	16:00 - 16:50 Dance Step Raum 1 Christin		
17:00 - 17:45 Kindersport Raum 2 3-8 Jahre Julia	<b>Kurs-ID: 922 8998 4489</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 2 Annett	18:00 - 18:50 Pump active well Workout Raum 1 Katja K.	18:30 - 19:20 Intro Kick Bo Raum 1 Silvi	17:00 - 17:50 active well Workout Raum 1 Annett		
18:00 - 18:50 Back & Core Training Raum 1 Sarah	18:00 - 18:50 Cycling Raum 2 Annett	<b>Kurs-ID: 929 9726 4212</b> 19:00 - 20:00 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	19:15 - 20:45 Drums Alive Raum 1 Norbert	17:00 - 18:00 Kids Muay Thai Boxen Raum 2 8-12 Jahre Thomas		
18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Melinda	19:00 - 19:50 Zumba Raum 2 Tanja	19:00 - 19:50 BodyCROSS Raum 2 Katja K.	19:30 - 20:20 Kick Bo Raum 1 Silvi	18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Annett		
<b>Kurs-ID: 962 24914360</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Sarah	20:00 - 20:50 Rückengym Raum 2 Silvia	20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Ritchie		<b>Kurs-ID: 916 0878 9466</b> 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa Raum 1 Jenny		
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Anfänger Thomas	20:15 - 21:15 Yoga Faszie Raum 1 Jenny					
19:30 - 20:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Fortgeschritten Thomas						
20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Jordan						

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst