

Aktueller Kursplan ab 01.09.2021

Stand: 23.07.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs-ID: 992 4769 9328 08:00 - 08:50 Yoga	Raum 1 08:00 - 08:45 Reha Jenny	Raum 1 08:00 - 09:20 Yoga Jordan	Raum 1 07:40 - 08:50 BODYART Silvia	Raum 1 09:00 - 09:50 Bodyshape Peggy	Raum 1 10:30 - 11:50 High Intensiv Step Intervall Miriam	Raum 1 09:30 - 10:20 Rückengym Christin
Kurs-ID: 995 39749850 09:00 - 09:50 Pilates	Raum 1 09:00 - 09:45 Reha Christiane H.	Raum 1 09:30 - 10:20 Pilates Jordan	Raum 1 09:00 - 09:50 Stretch&Relax Christiane H.	Raum 1 09:00 - 09:50 Pilates/Faszien Peggy	Raum 2 10:30 12:00 Muay Thai Boxen Claudi	Raum 2 10:30 - 11:20 Bodyshape Thomas
Kurs-ID: 913 6308 0351 10:00 - 10:50 Rückengym	Raum 1 10:00-10:45 Reha/Lunge Christiane	Raum 1 10:00 - 10:50 Sensitive Cycling Jordan	Raum 2 10:00 - 11:15 Yoga (Einsteiger) Günter	Raum 1 10:00 - 10:50 Rückengym Jenny	Raum 1 12:00 - 12:25 Six Pack Miriam	Raum 2 10:00 - 11:30 Cycling Christin
10:00 - 10:50 Salsation	Raum 2 11:00 - 11:50 Rückengym Yvonne	Raum 1 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Christiane	Raum 1 10:00 - 10:50 Body Balance Christiane H.	Raum 2 10:00 - 10:50 Aerobic Fatburner Peggy	Raum 2 10:00 - 10:50 Aerobic Fatburner Claudi	Kurs-ID: 988 4700 0779 15:00 - 16:15 Yin Yoga Jenny
11:00 - 11:50 Qi Gong	Raum 1 12:00 - 12:45 Reha Christiane	Raum 1 16:30 - 17:20 BodyCROSS Christiane	Raum 1 16:30 - 17:20 HIIT Training Christin	Raum 1 11:00 - 11:45 Reha Sinikka	Raum 1 11:00 - 11:50 Sensitive Cycling Christiane	Kurs-ID: 981 9692 4847 17:00 - 17:50 HIIT Training Sinikka
12:05 - 12:50 Reha	Raum 1 17:00 - 17:50 Qi Gong Christiane	Raum 1 17:30 - 17:55 Six Pack Christiane	Raum 1 17:30 - 17:55 Six Pack Christin	Raum 2 11:00 - 11:50 Sensitive Cycling Katja	Raum 2 11:00 - 11:50 Sensitive Cycling Günter	18:00 - 18:50 BodyCROSS Melinda
17:00 - 17:50 Step Intervall	Raum 1 18:00 - 18:50 Rückengym Melinda	Raum 1 18:00-18:45 Reha Christiane	Raum 1 18:00 - 19:00 Rückengym Prävention Patrick	Raum 2 18:00 - 19:00 Rückengym Prävention Katja	Raum 1 12:00 12:45 Reha Christiane	
17:00 - 17:45 Kindersport	Raum 2 18:00 - 18:50 Cycling 3-6 Jahre Julia	Raum 2 18:00 - 18:50 Pump Günter	Raum 2 18:30 - 19:20 Intro Kick Bo Sinikka	Raum 1 18:30 - 19:20 Intro Kick Bo Silvi	Raum 1 16:30 - 17:15 Kids Muay Thai Boxen 6-8 Jahre Thomas	
Kurs-ID: 993 68983909 18:00 - 18:50 Pilates	Raum 1 19:00 - 19:50 Bodyshape Claudi	Raum 1 19:00 - 20:00 Yoga Annett	Raum 1 19:15 - 20:45 Drums Alive Jenny	Raum 2 17:00 - 17:50 active well Workout Norbert	Raum 2 17:00 - 17:50 active well Workout Annett	
18:00 - 18:25 Six Pack	Raum 2 19:00 - 19:50 Zumba Melinda	Raum 2 19:00 - 19:50 BodyCROSS Tanja	Raum 2 19:30 - 20:20 Kick Bo Sinikka	Raum 1 19:30 - 20:20 Kick Bo Silvi	Raum 1 17:30 - 18:15 Kids Muay Thai Boxen 9-14 Jahre Thomas	
Kurs-ID: 962 24914360 19:00 - 19:50 Bodyshape	Raum 1 20:00 - 20:50 active well Workout Claudi	Raum 2 20:30 - 21:15 Reha Annett	Raum 1 20:30 - 21:15 Reha Ritchie	Raum 1 18:00 - 18:25 Six Pack Annett	Raum 2 18:00 - 18:25 Six Pack Annett	
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen	Raum 2 20:15 - 21:15 Yoga Anfänger Thomas	Raum 1 20:15 - 21:15 Yoga Jenny		Raum 1 19:00 - 20:30 Yoga Jenny	Raum 1 19:00 - 20:30 Yoga 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