



# KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal	Gymnastiksaal	Pokalsaal / Kleiner Saal
		8:30 – 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik											
		9:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik		9 – 10:30 Uhr Pilates		9 – 10 Uhr Koronar		9 – 10 Uhr Fit in Form					
10 – 11 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Entspannung	10 – 11 Uhr Funktionelles Mattentraining	10:30 – 12:00 Uhr Yoga & Faszientraining				10 – 11 Uhr Koronar	10 – 11 Uhr Mobil & Fit ab 65+ Outdoor	10 – 11 Uhr Rückenfit		10 – 11 Uhr Laufanfänger & Eltern in Bewegung			
11 – 12 Uhr Koronar		12 – 13 Uhr Wirbelsäulengymnastik		11 – 12 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Entspannung		11 – 12 Uhr Koronar	11 – 12 Uhr Mobil & Fit ab 75+						
12 – 13 Uhr Koronar				11 – 12 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Entspannung		12 – 13 Uhr Mobil & Fit ab 65+							
						13 – 14 Uhr Rückentraining – Mobilität & Kraft							
		14 – 15 Uhr Koronar				14 – 15 Uhr Ganzkörpertraining - Muskelkräftigung							
15:45 – 16:45 Uhr Ball & Bewegungsspiele Kinder 4 -5 Jahre		15 – 16 Uhr Koronar		15:45 – 16:45 Fitness-Mix 65+ von Kopf bis Fuß				15:15 – 16 Uhr Tanz für Kinder 5-6 Jahre	15:30 – 16:15 Uhr Kids in Bewegung 2 -3 Jahre				
16:45 – 17:45 Uhr Bewegungs- & Singspiele Kinder 2 -3 Jahre		16 – 17 Uhr Koronar		17:00 – 18:00 Fitness-Mix von Kopf bis Fuß	16:00 – 16:45 Uhr Kids in Bewegung 4 – 5 Jahre	16:30 – 17:30 Fitness-Mix von Kopf bis Fuß		16:00 – 16:45 Uhr Kreativer Kindertanz 4 Jahre	16:30 – 17:15 Uhr Fun Kids - Sportkarussell 5-6 Jahre				
18 – 19 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18 – 19 Uhr AROHA & KAHA	17 – 18 Uhr Koronar		18 – 19 Uhr Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining für Sie und Ihn	17-18 Uhr Bodyshape	17:30 – 18:30 Uhr Ausgleichgymnastik für Frauen		17 – 18 Uhr Yoga					
19 – 20 Uhr Wirbelsäulengymnastik		18:30 – 19:30 Uhr Let's Move and Dance		19 – 20 Uhr Bauch – Beine - Po	18 – 19 Uhr Core & More		18 – 19:30 Pilates	18 – 19 Uhr Yoga					
20:00 – 21:30 Uhr Step & Kraftworkout		19:30 – 21:00 Uhr Tango Argentino		20:15 – 21:15 Uhr Gymnastik-Mix	19 – 20 Uhr Stretch & Relax	19:30 – 20:30 Uhr Feel Good -Powerfitness für Sie & Ihn							