

KURSANGEBOTE vom 02.05.2017 bis 17.09.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES I-II 09.00-09.55 4 Eve	FRÜHSPORT A NEU 08.00-08.55 1 Tina/Beate	VINYASA YOGA I-II 08.30-09.45 2 Monica	FLEXI 08.30-08.55 4 Eve	YOGAPILATES 08.00-08.55 4 Anna	RÜCKENFITNESS A 09.30-10.25 3 Beate	LA CANNE FRANÇAISE** 09.30-10.25 1 Lionel
RÜCKENFITNESS A 10.00-10.55 4 Eve	GESUNDER RÜCKEN A 09.00-09.55 1 Tina	deepWORK® 09.00-09.55 4 Brit	QI GONG BECKENBODEN 08.30-08.55 3 Ricarda S.	YOGA SANFT I-II 09.00-10.30 4 Michaela	VINYASA YOGA II 09.45-11.15 4 Faye	PILATES 10.00-10.55 4 Christine
LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.15-11.10 2 Brit NEU	BAUCH BEINE PO A 09.00-09.55 4 Beate	LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.00-10.55 4 Brit	PILATES I-II 09.00-09.55 4 Eve	KONDITIONSTRaining I 09.15-10.15 2 o. 6 Yvonne	FELDENKRAIS 10.00-11.25 2 Monika	TiB-SONNTAGSMATINEE 10.30-12.00 1
STRETCHING 11.00-11.25 4 Eve	BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate	CYCLING * 11.10-12.10 4 Jenny	RÜCKENFITNESS A 09.00-09.55 1 Tina	RÜCKENFITNESS I-II 10.30-11.25 4 Thomas	RÜCKENFITNESS 10.30-11.25 3 Beate	BAUCH & RÜCKEN 11.00-11.25 4 Christine
PILATES BECKENBODEN 11.30-12.25 4 Eve	SENIORENGYMNASTIK A 11.00-11.55 4 Beate	GESUNDER RÜCKEN A 12.15-13.10 4 Irene	QI GONG 09.00-09.55 3 Ricarda S.	FUSSGYMNASTIK A 11.30-11.55 4 Thomas	ELTERN-KIND-AKROBATIK 10.30-11.55 1 Medea	WELCOME CYCLING 11.30-11.55 4 Jeannette/Ralf
ZUMBA A 12.00-12.55 1 Astrid	ZIRKELTRAINING A 12.00-12.55 1 o. 4 Nadia	CYCLING VITAL 16.30-17.30 4 Jenny	STABILISATION & BALANCE A 10.00-10.55 2 Tina	RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 12.00-12.55 4 Thomas	AFRICAN DANCE A 11.30-12.25 3 Nathalie	CYCLING * 12.00-12.55 4 Jeannette/Ralf
YOGA FÜR DEN RÜCKEN 12.30-13.55 4 Anna Reis	PILATES / FASZIEN 13.00-13.55 1 o. 4 Nadia	YOGA FÜR DEN RÜCKEN II 17.45-18.55 4 Mona	BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate	CYCLING * 16.00-16.55 4 Jeannette/Frank	RÜCKENFIT & STRETCHING 11.30-12.45 4 Beate	CYCLING * 13.00-13.45 4 Jeannette/Ralf
BAUCH & RÜCKEN 17.05-17.55 4 Niels	HOCKERGYMNASTIK 14.00-15.00 4 Susanne	BODYSHAPE I-II 18.00-18.55 3 Nadja	FUNKTIONSGYMNASTIK A NEU 11.00-11.55 4 Beate	CYCLING * 17.00-17.55 4 Jeannette/Frank	TAI CHI 11.30-13.00 2 Tolia	SHAPE * 13.50-14.35 4 Jeannette/Ralf
LANGHANTEL-WORKOUT A * 18.00-18.55 1 Niels	FUSSGYMNASTIK A 16.30-17.25 4 Thomas	PILATES I-II 18.00-18.55 1 Christine	STRETCHING A 12.00-12.25 4 Beate	BODYSHAPE 18.00-18.55 3 Elisa	VINYASA YOGA II-III 13.00-14.25 4 Natascha	SCHULTER-NACKEN-FITNESS A 15.00-15.55 4 Thomas
CYCLING & SHAPE * 18.00-19.10 4 Jutta	RÜCKENFITNESS I-II 17.30-18.25 4 Thomas	deepWORK® 19.00-19.55 4 Magdalena	PMR A 12.30-13.00 4 Beate	RÜCKENFITNESS A 18.15-19.10 4 Mona	deepWORK®express 14.30-15.00 4 Brit	RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 16.00-17.25 4 Thomas
FITNESSGYMNASTIK I-II 19.00-19.55 1 Nathalie	HATHA YOGA I-II 18.30-19.55 4 Anja	PILATES I-II 18.00-18.55 1 Christine	VINYASA YOGA I-II 17.00-18.25 4 Manuela	YOGA & ENTSPANNUNG A 19.15-20.45 4 Mona	LANGHANTEL-WORKOUT A * 15.10-16.05 4 Brit	VINYASA YOGA II 17.30-19.00 4 Florian
CYCLING * 19.15-20.15 4 Jutta	QI GONG 19.00-20.25 2 Ricarda S.	RÜCKENFITNESS A 19.00-19.55 3 Nadja	GESUNDER RÜCKEN A 19.00-19.55 3 Monica	GROOVE® A 19.30-20.30 3 Christiane	CYCLING * 16.15-17.15 4 Aline/Frank	
AFRICAN DANCE 20.00-21.00 1 Nathalie	CAPOEIRA A 19.00-20.30 3 Sidney	MOBILITÄT & FASZIEN NEU 20.00-20.55 3 Nadia	CYCLING * 19.30-20.25 4 Christian	STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica		
VINYASA YOGA II 20.30-21.45 4 Natascha	VINYASA YOGA II 20.00-21.25 4 Anna	bodyART® 20.00-20.55 4 Lisa	STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica	YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica		
	POWER FIT I-III 20.30-21.25 2 Jana	STRETCHING 21.00-21.25 4 Lisa	YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica	FELDENKRAIS 20.35-21.30 4 Antek		
	BASIC YOGA A-I 20.30-21.55 3 Florian					
	XCO-WALKING A + 18.30-19.55 6 Thomas					

Änderungen vorbehalten!

SCHNUPPER KURS
2X kostenloses Probetraining bei allen Kursen!

Intensität

A Alle
I Einsteiger
II Mittelstufe
III Fortgeschrittene

Ort

1 Saal 1
2 Saal 2
3 Saal 3
4 Kursraum
5 Studio
6 Outdoor

Legende

* Voranmeldung erforderlich, ab 1 Tag vorher online möglich unter:
www.tib1848ev.de/sportzentrum/sz-online/
oder am selben Tag telefonisch bzw. persönlich
** Kurs offen für alle Mitglieder F + G (Kurse/Studio)

+ bis 24. Oktober 2017, dann wieder ab 3. April 2018
 Wir empfehlen die Nutzung von Pulsuhren zur Herzfrequenzsteuerung. Leihuhren erhalten Sie gegen Pfand am Counter.
 Auch für Teens ab 15 Jahre.

Anmerkungen

Kursvertretungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite oder den Aushängen.
Bitte denken Sie immer daran, in angemessener und sauberer Sportkleidung zu erscheinen und ein Handtuch mitzubringen.