

KURSANGEBOTE vom 18.09.2017 bis 29.04.2018

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|---|--|--|--|--|
| PILATES I-II 09.00-09.55 4 Eve | FRÜHSPORT A 08.00-08.55 1 Tina | VINYASA YOGA I-II 08.30-09.45 2 Monica | FLEXI 08.30-08.55 4 Eve | YOGAPILATES 08.00-08.55 4 Anna/Katja | RÜCKENFITNESS A 09.30-10.25 3 Beate | LA CANNE FRANÇAISE** 09.30-10.25 1 Lionel |
| FITNESSGYMNASTIK I-II 09.15-10.10 2 Brit NEU | BAUCH-BEINE-PO A 09.00-09.55 4 Beate | deepWORK® 09.00-09.55 4 Brit | QI GONG 08.45-09.55 3 Ricarda | YOGA SANFT I-II 09.00-10.30 4 Michaela | VINYASA YOGA II 09.45-11.15 4 Faye/Nathalie | PILATES 10.00-10.55 4 Christine |
| RÜCKENFITNESS A 10.00-10.55 4 Eve | GESUNDER RÜCKEN A 09.00-09.55 1 Tina | LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.00-10.55 4 Brit | RÜCKENFITNESS A 09.00-09.55 1 Tina | KONDITIONSTRaining I 09.15-10.15 2 o. 6 Yvonne | FELDENKRAIS 10.00-11.25 2 Monika | Tib-SONNTAGSMATINEE 10.30-12.00 1 |
| LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.15-11.10 2 Brit | BASIC YOGA A-I NEU 09.45-11.10 2 Florian | CYCLING * 11.10-12.10 4 Jenny | PILATES I-II 09.00-09.55 4 Eve | RÜCKENFITNESS I-II 10.30-11.25 4 Thomas | ELTERN-KIND-AKROBATIK 10.30-11.55 1 Medea | BAUCH & RÜCKEN 11.00-11.25 4 Christine |
| STRETCHING 11.00-11.25 4 Eve | BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate | GESUNDER RÜCKEN A 12.15-13.10 4 Irene | BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate | FUSSGYMNASTIK A 11.30-11.55 4 Thomas | RÜCKENFITNESS 10.30-11.25 3 Beate | WELCOME CYCLING 11.30-11.55 4 Jeannette/Ralf |
| PILATES BECKENBODEN 11.30-12.25 4 Eve | SENIORENGYMNASTIK A 11.00-11.55 4 Beate | 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 | BASIC TAI CHI I NEU 11.30-11.55 2 Tolia | CYCLING * 12.00-12.55 4 Jeannette/Ralf |
| ZUMBA A 12.00-12.55 1 Astrid | RÜCKENFITNESS I NEU 11.15-12.10 2 Florian | YOGA FÜR DEN RÜCKEN II 17.45-18.55 4 Mona | FUNKTIONSGYMNASTIK A 11.00-11.55 4 Beate | CYCLING * 16.00-16.55 4 Jeannette/Frank | AFRICAN DANCE A 11.30-12.25 3 Nathalie | CYCLING * 13.00-13.45 4 Jeannette/Ralf |
| YOGA FÜR DEN RÜCKEN 12.30-13.55 4 Anna Reis | ZIRKELTRAINING A 12.00-12.55 1 o. 4 Nadia | BODYSHAPE I-II 18.00-18.55 3 Nadja | STRETCHING A 12.00-12.25 4 Beate | CYCLING * 17.00-17.55 4 Jeannette/Frank | RÜCKENFIT & STRETCHING 11.30-12.45 4 Beate | SHAPE * 13.50-14.35 4 Jeannette/Ralf |
| BAUCH & RÜCKEN 17.05-17.55 4 Niels | PILATES/FASZIEN 13.00-13.55 1 o. 4 Nadia | PILATES I-II 18.00-18.55 1 Christine | PMR A 12.30-13.00 4 Beate | QI GONG NEU 18.00-19.25 3 Ricarda | TAI CHI 12.00-13.30 2 Tolia | SCHULTER-NACKEN-FITNESS A 15.00-15.55 4 Thomas |
| LANGHANTEL-WORKOUT A * 18.00-18.55 1 Niels | HOCKERGYMNASTIK 14.00-15.00 4 Susanne | deepWORK® 19.00-19.55 4 Lisa | VINYASA YOGA I-II 17.00-18.25 4 Manuela | RÜCKENFITNESS A 18.15-19.10 4 Mona | VINYASA YOGA II-III 13.00-14.25 4 Natascha | RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 16.00-17.25 4 Thomas |
| CYCLING & SHAPE * 18.00-19.10 4 Jutta | FUSSGYMNASTIK A 16.30-17.25 4 Thomas | RÜCKENFITNESS A 19.00-19.55 3 Nadja | GESUNDER RÜCKEN A 19.00-19.55 3 Monica | YOGA & ENTSPANNUNG A 19.15-20.45 4 Mona | deepWORK®express 14.30-15.00 4 Brit | VINYASA YOGA II 17.30-19.00 4 Florian |
| FITNESSGYMNASTIK I-II 19.00-19.55 1 Nathalie | RÜCKENFITNESS I-II 17.30-18.25 4 Thomas | MOBILITÄT & FASZIEN 20.00-20.55 3 Nadia | CYCLING * 19.30-20.25 4 Christian | DANCE FITNESS NEU 19.30-20.30 3 | LANGHANTEL-WORKOUT A * 15.10-16.05 4 Brit | |
| CYCLING * 19.15-20.15 4 Jutta | HATHA YOGA I-II 18.30-19.55 4 Anja | bodyART® 20.00-20.55 4 Lisa | STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica | | CYCLING * 16.15-17.15 4 Aline/Frank | |
| AFRICAN DANCE 20.00-21.00 1 Nathalie | FIT PILATES NEU 19.05-20.00 2 Elisa | STRETCHING 21.00-21.25 4 Lisa | YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica | | | |
| VINYASA YOGA II 20.30-21.45 4 Natascha | CAPOEIRA A 19.00-20.30 3 Sidney | | FELDENKRAIS 20.35-21.30 4 Antek | | | |
| | VINYASA YOGA II 20.05-21.30 4 Anna | | | | | |
| | POWER FIT I-III 20.15-21.10 2 Jana | | | | | |
| | BASIC YOGA A-I 20.30-21.55 3 Florian | | | | | |
| | XCO-WALKING A + 18.35-20.00 6 Thomas | | | | | |

Änderungen vorbehalten!

SCHNUPPER KURS

2x kostenloses Probetraining bei allen Kursen!

| Intensität | Ort | Legende | Anmerkungen |
|----------------------|------------|--|--|
| A Alle | 1 Saal 1 | * Voranmeldung erforderlich, ab 1 Tag vorher online möglich unter: www.tib1848ev.de/sportzentrum/sz-online/ oder am selben Tag telefonisch bzw. persönlich | + 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. |
| I Einsteiger | 2 Saal 2 | ** Kurs offen für alle Mitglieder F + G (Kurse/Studio) | |
| II Mittelstufe | 3 Saal 3 | | 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. |
| III Fortgeschrittene | 4 Kursraum | | |
| | 5 Studio | | |
| | 6 Outdoor | | |