

KURSANGEBOTE vom 30.04.2018 bis 16.09.2018

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** 09.00-10.30 1 Lionel
FITNESSGYMNASTIK I-II 09.15-10.10 2 Brit	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 Christine	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	FASZIENFITNESS I NEU 10.40-11.35 2 Jan	RÜCKENFITNESS 10.30-11.25 3 Beate	WELCOME CYCLING 11.30-12.00 4 Jeannette
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 Christine	FUSSGYMNASTIK A 11.30-11.55 4 Thomas	BASIC TAI CHI I 11.30-11.55 2 Tolia	CYCLING * 12.00-13.00 4 Jeannette
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	BALLance® NEU 11.40-12.05 2 Jan	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	RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 12.00-12.55 4 Thomas	RÜCKENFIT & STRETCHING 11.30-12.45 4 Beate	SHAPE * 13.50-14.35 4 Jeannette
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	FASZIENFITNESS II-III NEU 12.10-12.55 2 Jan	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	CYCLING * 16.00-17.00 4 Frank/Christine	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	CYCLING * 17.00-18.00 4 Frank/Christine	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	STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica	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	STRETCHING 21.00-21.25 4 Lisa	YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica	CYCLING * 16.15-17.15 4 Aline/Frank	
AFRICAN DANCE 20.00-21.00 1 Nathalie	FIT PILATES 19.05-20.00 2 Elisa			RÜCKENFITNESS A 18.15-19.10 4 Mona		
VINYASA YOGA II 20.30-21.45 4 Natascha	CAPOEIRA A 19.00-20.30 3 Sidney			YOGA & ENTSPANNUNG A 19.15-20.45 4 Mona		
	VINYASA YOGA II 20.05-21.30 4 Anna			DANCE FITNESS 19.30-20.30 3		
	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 30. Oktober 2018, dann wieder ab 2. April 2019 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		