

KURSANGEBOTE vom 17.09.2018 bis 05.05.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00	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
10.00	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
12.00	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
14.00	LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.15-11.10 2 Brit	LANGHANTEL-WORKOUT A * 10.00-10.55 2 Christine	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
16.00	STRETCHING 11.00-11.25 4 Eve	BASIC YOGA A - I 09.45-11.10 2 Florian	GESUNDER RÜCKEN A 12.15-13.10 4 Irene	BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate	FASZIENFITNESS I 10.40-11.35 2 Jan	RÜCKENFITNESS 10.30-11.25 3 Beate	WELCOME CYCLING
18.00	FIT WALKING II 11.15 - 12.15 6 o. 2 Yvonne	BAUCH-BEINE-PO A 10.00-10.55 4 Beate	CYCLING VITAL/SURPRISE 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
20.00	PILATES BECKENBODEN 11.30-12.25 4 Eve	SENIORENGYMNASTIK A 11.00-11.55 4 Beate	YOGA FÜR DEN RÜCKEN II 17.45-18.55 4 Mona	FUNKTIONSGYMNASTIK A 11.00-11.55 4 Beate	BALLance® 11.40-12.05 2 Jan	AFRICAN DANCE A 11.30-12.25 3 Nathalie	CYCLING * 13.00-13.45 4 Jeannette / Ralf
	ZUMBA A 12.00-12.55 1 Astrid	RÜCKENFITNESS I 11.15-12.10 2 Florian	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
	YOGA FÜR DEN RÜCKEN 12.30-13.55 4 Anna Reis	ZIRKELTRAINING A 12.00-12.55 1 o. 4 Nadia	PILATES I-II 18.00-18.55 1 Christine	PMR A 12.30-13.00 4 Beate	FASZIENFITNESS II - III 12.10-12.55 2 Jan	TAI CHI 12.00-13.30 2 Tolia	SCHULTER-NACKEN-FITNESS A 15.00-15.55 4 Thomas
	BAUCH & RÜCKEN 17.05-17.55 4 Niels	PILATES/FASZIEN 13.00-13.55 1 o. 4 Nadia	deepWORK® 19.00-19.55 4 Lisa	VINYASA YOGA I-II 17.00-18.25 4 Manuela	CYCLING * 16.00-17.00 4 Frank / Christiane	VINYASA YOGA II-III 13.00-14.25 4 Natascha	RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 16.00-17.25 4 Thomas
	LANGHANTEL-WORKOUT A * 18.00-18.55 1 Niels	HOCKERGYMNASTIK 14.00-15.00 4 Susanne	RÜCKENFITNESS A 19.00-19.55 3 Nadja	GESUNDER RÜCKEN A 19.00-19.55 3 Monica	CYCLING * 17.00-18.00 4 Frank / Christiane	deepWORK®express 14.30-15.00 4 Brit	VINYASA YOGA II 17.30-19.00 4 Florian
	CYCLING & SHAPE * 18.00-19.10 4 Jutta	FUSSGYMNASTIK A 16.30-17.25 4 Thomas	MOBILITÄT & FASZIEN 20.00-20.55 3 Nadja	CYCLING * 19.30-20.25 4 Christian	QI GONG 18.00-19.25 3 Ricarda	LANGHANTEL-WORKOUT A * 15.10-16.05 4 Brit	
	FITNESSGYMNASTIK I-II 19.00-19.55 1 Nathalie	RÜCKENFITNESS I-II 17.30-18.25 4 Thomas	bodyART® 20.00-20.55 4 Lisa	STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica	RÜCKENFITNESS A 18.15-19.10 4 Mona	CYCLING * 16.15-17.15 4 Aline / Frank	
	CYCLING * 19.15-20.15 4 Jutta	HATHA YOGA I-II 18.30-19.55 4 Anja	STRETCHING 21.00-21.25 4 Lisa	YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica	YOGA & ENTSPANNUNG A 19.15-20.45 4 Mona		
	AFRICAN DANCE 20.00-21.00 1 Nathalie	XCO-WALKING A + 18.35-20.00 6 Thomas		FELDENKRAIS 20.35-21.30 4 Antek	SALSAMOVIMENTOS 19.30-20.30 3 Santiago		
	VINYASA YOGA II 20.30-21.45 4 Natascha	FIT PILATES 19.05-20.00 2 Elisa					
		CAPOEIRA A 19.00-20.30 3 Sidney					
		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					



Änderungen vorbehalten!

Intensität

A	Alle
I	Einsteiger
II	Mittelstufe
III	Fortgeschrittene

Ort

1	Saal 1	4	Kursraum
2	Saal 2	5	Studio
3	Saal 3	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 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.

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.