

# 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	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	BASIC YOGA A-I 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
16.00	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 10.40-11.35   2   Jan	RÜCKENFITNESS 10.30-11.25   3	WELCOME CYCLING
18.00	FIT WALKING II 11.15-12.15   6 o. 2   Yvonne	SENIORENGYMNASTIK A 11.00-11.55   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	RÜCKENFITNESS I 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® 11.40-12.05   2   Jan	AFRICAN DANCE A 11.30-12.25   3   Nathalie	CYCLING * 13.00-13.45   4   Jeannette
	ZUMBA A 12.00-12.55   1   Astrid	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	SHAPE * 13.50-14.35   4   Jeannette
	YOGA FÜR DEN RÜCKEN 12.30-13.55   4   Anna Reis	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 12.10-12.55   2   Jan	TAI CHI 12.00-13.30   2   Tolia	SCHULTER-NACKEN-FITNESS A 15.00-15.55   4   Thomas
	BALLance® 16.00-16.55   4   Petra	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 / Christiane	VINYASA YOGA II-III 13.00-14.25   4   Natascha	RÜCKENFIT & STRETCHING I-II 16.00-17.25   4   Thomas
	BAUCH & RÜCKEN 17.05-17.55   4   Niels	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 / Christiane	deepWORK®express 14.30-15.00   4   Brit	VINYASA YOGA II 17.30-19.00   4   Florian
	LANGHANTEL-WORKOUT A * 18.00-18.55   1   Niels	RÜCKENFITNESS I-II 17.30-18.25   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	
	CYCLING & SHAPE * 18.00-19.10   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	AEROBIC & SHAPE 18.15-19.10   4   Irene	CYCLING * 16.15-17.15   4   Aline / Frank	
	FITNESSGYMNASTIK I-II 19.00-19.55   1   Nathalie	XCO-WALKING A + 18.35-20.00   6   Thomas	STRETCHING 21.00-21.25   4   Lisa	YOGAPILATES 20.30-21.25   3   Monica	BALLance® 19.15-20.10   4   Irene		
	CYCLING * 19.15-20.15   4   Jutta	FIT PILATES 19.05-20.00   2   Elisa		FELDENKRAIS 20.35-21.30   4   Antek	SALSAMOVIMIENTOS 19.30-20.30   3   Santiago		
	AFRICAN DANCE 20.00-21.00   1   Nathalie	CAPOEIRA A 19.00-20.30   3   Sidney					
	VINYASA YOGA II 20.30-21.45   4   Natascha	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  
 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/](http://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.