

KURSANGEBOTE vom 16.09.2019 bis 03.05.2020



	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 Monica	VINYASA YOGA I-II 08.30-09.45 2 Monica	FLEXI 08.30-08.55 4 Eve	YOGAPILATES 08.00-08.55 4 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 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 Monica	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 10.35-11.30 2 Jan	RÜCKENFITNESS 10.30-11.25 3 Elisa	WELCOME CYCLING 11.30-12.00 4 Jeannette
18.00	PILATES BECKENBODEN 11.30-12.25 4 Felix	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	ZUMBA A 12.00-12.55 1 Astrid	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® 11.35-12.00 2 Jan	AFRICAN DANCE A 11.30-12.25 3 Nathalie	CYCLING * 13.00-13.45 4 Jeannette
	YOGA FÜR DEN RÜCKEN A 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 Gina	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 Elisa	SHAPE * 13.50-14.35 4 Jeannette
	BALLance® 16.00-16.55 4 Petra	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 12.05-12.50 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 Jeannette	HOCKERGYMNASTIK 14.00-15.00 4 Susanne	deepWORK® 19.00-19.55 4 Lisa	LA CANNE FRANÇAISE ** 13.00-14.00 1 Lionel	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 Jeannette	FUSSGYMNASTIK A 16.30-17.25 4 Thomas	M.A.X.® 19.00-19.25 3 Gina	VINYASA YOGA I-II 17.00-18.25 4 Felix	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	RÜCKENFITNESS I-II 17.30-18.25 4 Thomas	BAUCH-SPEZIAL 19.30-19.55 3 Gina	GESUNDER RÜCKEN A 19.00-19.55 3 Monica	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	HATHA YOGA I-II 18.30-19.55 4 Anja	FASZIENTRAINING 20.00-20.55 3 Gina	CYCLING * 19.30-20.25 4 Christian	AEROBIC & SHAPE 18.15-19.10 4 Irene	CYCLING * 16.15-17.15 4 Aline / Frank	
	CYCLING * 19.15-20.15 4 Jutta	XCO-WALKING A + 18.35-20.00 6 Thomas	bodyART® 20.00-20.55 4 Lisa	STABILISATION & BALANCE A 20.00-20.25 3 Monica	BALLance® 19.15-20.10 4 Irene		
	AFRICAN DANCE 20.00-21.00 1 Nathalie	FIT PILATES 19.05-20.00 2 Elisa	STRETCHING 21.00-21.30 4 Lisa	YOGAPILATES 20.30-21.25 3 Monica	POUND-ROCKOUT-WORKOUT 19.30-20.30 3 Astrid		
	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-III 20.05-21.30 4 Anna					
		BODY MIND MOVEMENT 20.05-21.30 2 Monica					
		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 29. Oktober 2019, dann wieder ab April 2020
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.