

# KURSPLAN ERWACHSENE (WIRD AKTUALISIERT)

Änderungen vorbehalten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Pilates I-II 09:00-10:15   KR   Elisa/Anja	Dynamic Workout 08:00-08:55   Outdoor/KR   Monica	Vinyasa Yoga I-II 08:30-09:45   Saal 2   Monica	Pilates I-II 09:00-09:55   Saal 1   Caroline	Power Yoga 08:00-08:55   KR   Julia A.	Vinyasa Yoga I-II 10:00-11:25   KR   Sarah/Marina	Matinee Kostenfrei 10:00-16:00   Saal 1   Programm unter tib1848ev.de/sportzentrum
Bodyfit I-II 09:15-10:10   Saal 2   Brit	Qi Gong Beckenboden ♥ 08:40-09:55   Saal 2   Ricarda	deepWORK 09:00-09:55   KR   Brit	Feldenkrais ♥ 09:00-09:55   KR   Bobby	Tropical Dance 09:00-10:25   Saal 1   Mónica	Feldenkrais 10:00-11:25   Outdoor/Saal 2   Beate G.	Pilates & Stretch Nur mit Voranmeldung 10:00-11:25   KR   Felix
Langhantel Workout 10:15-11:10   Saal 2   Brit	Rückenfit I-II ♥ 09:00-09:55   Outdoor/KR   Monica	Langhantel Workout 10:00-10:55   KR   Brit	Flow Yoga 10:00-11:30   KR   Shirin	Yoga Alignment 09:00-10:25   KR   Felix	Rückenfit 10:30-11:25   Saal 3   Elisa/Sigrun	Flow Yoga II-III 11:30-12:55   KR   Felix
Dance Aerobic I-II 10:30-11:25   KR   Olena	Bodyfit I ♥ 10:00-10:55   Saal 2   Beate	Cycling 11:10-12:10   KR   Jenny	Fit in den Tag ♥ 10:00-10:55   Saal 2   Maria	Konditionstraining ♥ 09:15-10:25   Outdoor/entfällt bei schlechtem Wetter   Annette	Eltern-Kind-Akrobatik Nur mit Voranmeldung 11:00-12:00   Saal 1   Team Medea	Welcome Cycling 13:10-13:40   KR   siehe Vertretungsplan
Rückenfit I ♥ 11:30-12:45   Outdoor/ bei Regen Saal 2   Beate G.	Yoga Basic I 10:00-11:25   KR   Florian	Himalaya Yoga ♥ 15:15-16:30   KR   Ellen	Bodyfit I ♥ 11:00-11:55   Saal 1   Beate	Schulter-Nacken-Fit I-II ♥. Nur mit Voranmeldung 10:30-11:25   KR   Felix	Tai Chi I 11:30-11:55   Saal 2   Tolia / Eva	Cycling 13:45-14:40   KR   siehe Vertretungsplan
Pilates Beckenboden ♥. Nur mit Voranmeldung 11:30-12:25   KR   Felix	Für Junggebliebene ♥ 11:00-11:55   Saal 2   Beate	Yoga für den Rücken II 17:45-18:55   KR   Shirin / Sarah	Stretching ♥ 11:00-11:25   Saal 2   Maria	Rückenfit I-II ♥ 10:30-11:25   Outdoor/Saal 2   Thomas	Rückenfit & Stretch 11:30-12:45   KR   Elisa/Sigrun	Schulter-Nacken-Fit 15:00-15:55   Outdoor/KR   Thomas
Yoga Basic 12:30-13:55   KR   Felix	Sport & Spiel ♥ 12:30-13:45   Outdoor/Saal 1   Susanne	Bodyfit I-II 18:00-18:55   Saal 3   Lisa L.	Stretching ♥ 12:00-12:25   Saal 1   Beate	Faszienfit I ♥ 10:35-11:30   Saal 1   Mónica	African Dance 11:30-12:55   Saal 3   Nathalie	Fit zu Fuß ♥ 16:00-16:25   Outdoor/KR   Thomas
Vinyasa Yoga I-II, Online 18:00-19:25   Online   Natascha	Funktionelles Training I-II ♥ 14:00-14:55   Saal 1   Nadja	deepWORK 19:00-19:55   Saal 3   Lisa	PMR ♥ 12:30-12:55   Saal 1   Beate	Stretch Release Relax I ♥ 11:30-11:55   KR   Felix	Tai Chi II 12:00-13:30   Saal 2   Tolia / Eva	Rückenfit & Stretch I-II ♥ 16:30-17:25   Outdoor/KR   Thomas
Langhantel Workout 18:00-18:55   KR   Jeannette	Stretch Release Relax I ♥ 15:00-15:55   Saal 1   Nadja	Modern Dance 19:00-19:55   KR   Lisa L.	Yoga Alignment II 17:45-19:15   KR   Anja/Felix	Fit zu Fuß ♥ 11:30-11:55   Outdoor/Saal 2   Thomas	Vinyasa Yoga II-III 13:00-14:25   KR   Julia A./Sigrun	Vinyasa Yoga II 17:30-18:55   KR   Florian
Bodyfit I-II Nur mit Voranmeldung 19:00-19:55   Saal 3   Nathalie	Tai Chi I 16:00-16:55   Saal 1   Eva	Yin Yoga I-III ♥ 20:00-21:25   KR   Julia A.	Rückenfit I-II ♥ 19:00-19:55   Saal 3   Monica	Fatburner I-III 11:35-12:30   Saal 1   Olena	Langhantel Workout 15:10-16:05   KR   Brit	
Cycling 19:15-20:15   KR   Jeannette	Tai Chi II 17:00-17:55   Saal 1   Eva	bodyART 20:00-20:55   Saal 3   Lisa	Cycling 19:30-20:25   KR   Andrés/René	Stabilisation & Balance ♥ 12:00-12:55   Outdoor/Saal 2   Thomas	Cycling 16:15-17:15   KR   Harald, Nuriye, Christiane, Jenny	
African Dance 20:00-20:55   Saal 3   Nathalie	Latin Dance Mix Alle Level 18:00-18:55   Saal 1   Gloria	Stretching ♥ 21:00-21:25   Saal 3   Lisa	Yogapilates 20:00-20:55   Saal 3   Monica	Stretching I ♥ 12:35-13:00   Saal 1   Olena	Yin Yoga ♥ 17:30-19:00   KR   Felix	
	Hatha Yoga I-II ♥ 18:30-19:55   KR   Anja			Yoga für den Rücken I-II 15:00-15:55   KR   Sylvia		
	Pilates II-III 19:00-20:00   Saal 2   Elisa			Cycling 16:15-17:15   KR   Christiane/Frank		
	Capoeira 19:00-20:25   Saal 3   Sidney			Cycling 17:15-18:15   KR   Christiane/Frank		
	Vinyasa Yoga II-III 20:05-21:30   KR   Felix			Qi Gong ♥ 18:10-19:50   Saal 3   Ricarda		

- Allgemeine Fitness
- Dance
- Kraft & Ausdauer
- Yoga & innere Ruhe

I Einsteiger\*in · II Mittelstufe · III Fortgeschritten · ♥ Training leicht

Änderungen & Ausfälle

