

Montag	
10:30-11:15	CircuitSeries Zirkeltraining (A) Gerätepark Astrid B.
11:30-12:30	Wirbelsäulengymnastik Marin Astrid B.
16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik Onyx Manuela B.
17:00-18:00	Golfertraining Gerätepark Jens S./Sinika T.
17:15-18:15	Body Toning Onyx Manuela B.
17:30-18:30	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Sascha W.
18:00-19:15	Push'n'Pull® (B) Marin Ines R.
18:30-19:30	TaeFit® 1-2 Onyx René S.
18:45-19:30	Stretch&Relax Entsp.Raum Antje H.
18:45-19:45	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Rolf S.
19:15-20:15	Kick'n'Punch (B) Marin Michael B.
19:30-21:00	Hatha Yoga 2 (R) Onyx Antje H.
20:15-21:15	Kettlebell [Fortg.] (A) Cycling-Raum Jens S.

Dienstag	
09:15-10:15	Sanftes Rückentraining Onyx Charlotte E.
10:15-11:45	Herzgruppe (R) Sens.Cycling, Circuit Angelina B./Andreas P.
17:00-17:30	Brustkrebssport (R) Marin Stefan P.
17:30-18:30	ZumbaToning (B) Onyx Hanna P.
18:30-20:00	Herzgruppe (R) Sens.Cycling, Circuit Angelina B./Christina S.
18:40-19:10	Bauch spezial Marin Stefan Z.
18:45-19:45	Cycling [Einst. 1] (A) Cycling-Raum Johanna O.
19:00-20:00	Zumba (B) Onyx Nilüfer O.
19:15-20:15	Wirbelsäulengymnastik Marin Stefan Z.
20:00-21:00	Cycling [Einst. 1.] (A) Cycling-Raum Johanna O.
20:15-21:15	Thai-Kick-Boxing (ab 14 J.) Marin Stefan Z.

Mittwoch	
09:15-10:15	BodyToning Onyx Steffi G.
10:00-11:00	TaiChi Marin Jens A.
10:15-11:15	MamaFit [nur für Eltern mit Kind] Onyx Steffi G.
11:15-12:15	Wirbelsäulengymnastik Onyx Antje H.
16:00-17:00	CrossCycling [Cycling+Workout] (A) Cycling-Raum Astrid B.
16:15-17:00	Brustkrebssport (R) Onyx Thorsten S.
17:00-18:15	Zumba (B) Onyx Hanna P.
17:15-18:15	Thai-Kick-Boxing (ab 14 J.) Cycling-Raum Marco C.
17:30-18:30	CircuitSeries Zirkeltraining (B) Gerätepark Stefan P.
17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik Marin Juliane W.
18:30-19:30	BodyToning Onyx ACHTUNG! NEUE ZEIT!
18:45-19:45	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Rolf S.
18:45-20:00	Push'n'Pull® (B) Marin Stephan S.
19:30-20:30	Aerobic 1-2 Onyx ACHTUNG! NEUE ZEIT! Kim B.

Donnerstag	
09:00-10:00	Pilates 1 Cyclingraum Anja K.
09:00-10:30	Hatha Yoga 1 Marin Antje H.
10:15-11:45	Herzgruppe (R) Sens.Cycling, Circuit Andreas P./Angelina B.
10:30-11:30	FrauenFitness Marin Antje H.
11:30-12:15	Progr.Muskelrelax. n. Jacobsen Marin Antje H.
11:30-12:30	CircuitSeries Zirkeltraining (B) Gerätepark Marco C.
16:00-17:00	MamaFit [nur für Eltern mit Kind] Onyx Cornelia M.
16:00-17:00	Lungensport Marin Andreas P.
17:15-18:15	TaeFit® Intro Marin René S.
17:30-18:30	BodyToning Onyx Carolin W.
18:30-19:30	Zumba (B) Onyx Karen E.
18:30-19:30	Push'n'Pull® (B) Marin Carina L.-H.
18:45-20:15	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Johanna O.
19:30-20:00	Bauch spezial Marin Carina L.-H.
19:30-20:30	Body Toning Onyx Heike G.
20:00-21:00	Pilates 1 Marin Beate S.

Freitag	
08:00-09:00	Kickstart Cycling (A) Cycling-Raum Astrid B.
09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik Marin Astrid B.
09:30-10:30	Pilates 1 Cycling-Raum Eva H.
10:45-12:15	Yoga 1 Marin Eva H.
16:30-17:30	Golfertraining Gerätepark Martin M.
16:45-17:45	Wirbelsäulengymnastik Onyx Franka L.
16:45-18:15	Hatha Yoga 1 Cycling-Raum Antje H.
17:30-19:00	effekt. Selbstverteidigung Marin Martin M.
17:45-18:45	BodyToning Onyx Swantje J.
18:30-19:30	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Astrid B.
18:45-19:45	CardioToning Onyx Swantje J.
19:00-20:00	Push'n'Pull (B) Marin Carina L.-H.

Samstag	
09:30-10:30	Intro Aerobic/Step Onyx Cornelia M./Andrea H.
09:30-10:30	Push'n'Pull® (B) Marin Stephan S.
10:30-11:30	BodyToning Onyx Cornelia M./Andrea H.
16:30-17:30	Zumba [Einsteigerschritte] (B) Onyx jeden 1. Samstag des Monats Susanne K.

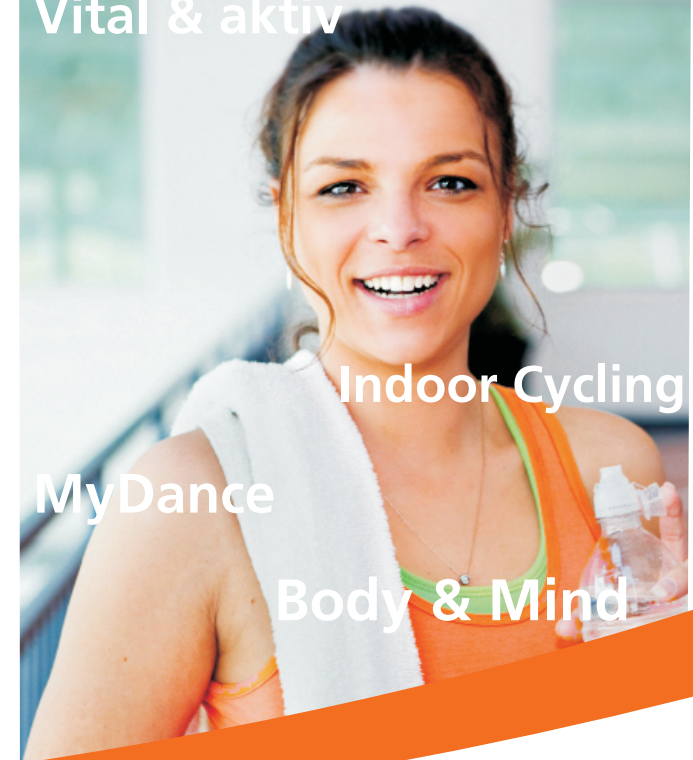
Sonntag	
10:30-12:00	Cycling [Fortg.] (A) Cycling-Raum Norma B.
17:00-18:30	Weekend Power Club Marin Jens S.
17:00-18:00	Zumba (B) Onyx Angela H.



Sportprogramm

AerobiX & More

Vital & aktiv



Indoor Cycling

MyDance

Body & Mind



Montag	
09:00-10:00 Spiegelsaal	Bewegungstraining Hanne W.
09:30-10:30 Gym-Raum	CardioToning Manuela B.
10:00-11:00 Halle 2	Seniorengymnastik Hanne W.
10:00-11:00 Spiegelsaal	Osteoporose-Training Jens S.
10:30-11:30 Gym-Raum	BodyToning Jule S.
11:00-12:00 Halle 2	Stuhlgymnastik Jens S.
16:15-17:15 Spiegelsaal	Step Basic (B) Arne J.
16:30-17:30 Gym-Raum	Sanftes Rückentraining Antje H.
17:00-18:00 Halle 1	BodyToning vorübergehend Melanie K.
17:20-18:20 Spiegelsaal	Zumba (A)* Karen E.
17:30-18:30 Gym-Raum	Brustkrebsport (R) Ute B.
17:40-18:40 Halle 2	Pilates 1 Beate S.-P.
18:00-19:00 Halle 1	BodyToning Ramona W.
18:25-19:25 Spiegelsaal	Samba-Aerobic Katja W.
18:30-19:30 Foyer	Lauftraining Dominic A.
18:30-20:00 Entsp-Raum	ZenFit (B) Dominique B.
18:30-19:30 Gym-Raum	Step Basic (B) Traute S.
18:45-19:45 Halle 2	Herzgruppe [mittel] (B) Dieter S./ Angelina B.
19:00-20:30 Halle 1	MännerFitness Melanie K.
19:30-20:30 Spiegelsaal	BodyToning (B) Cornelia M.
19:30-20:30 Gym-Raum	Wirbelsäulenfitness (B) Traute S.
20:30-21:30 Gym-Raum	Wirbelsäulenfitness Traute S.
20:35-21:35 Halle 1	FrauenFitness Nena N.

Dienstag	
09:15-10:15 Foyer	Walking Dieter S.
09:20-10:20 Halle 2	MamaFit [nur für Eltern mit Kind] Britt B.
09:30-10:30 Spiegelsaal	CardioToning Ulrike B.
10:00-11:00 Halle 1	FrauenGymnastik Andrea L.
10:30-11:30 Halle 2	Herzgruppe [leicht] (R) Dieter S.
10:30-11:30 Spiegelsaal	BodyToning Ulrike B.
10:30-11:30 Gym-Raum	Pilates 1 (B) Eva H.
11:30-12:30 Gym-Raum	Pilates 1-2 Eva H.
16:00-16:45 Gym-Raum	Rund?-na und! Patricia K.
16:00-17:00 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Melanie K.
17:00-18:00 Halle 1	CardioToning Anika S.
17:00-18:00 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Maja S.
17:00-18:30 Gym-Raum	Lungensport Steffi G.
18:05-19:05 Spiegelsaal	Step 2 Katja M.
18:05-19:05 Halle 1	TaeFit®2 René S.
18:30-19:00 Gym-Raum	Bauch spezial (B) Ines R.
18:30-21:00 Entsp-Raum	Daishin-Zen Anna M.
19:15-20:15 Halle 1	AerobicToning Nena N.
19:15-21:15 Spiegelsaal	Jumping Points Gundel M.
19:15-20:15 Gym-Raum	Wirbelsäulengymnastik Ines R.
20:30-21:30 Gym-Raum	Arabian Nights Katia W.

Mittwoch	
09:00-10:00 Spiegelsaal	Bewegungstraining Jens S.
09:30-10:30 Gym-Raum	BodyToning (B) Heike G.
10:00-11:00 Halle 2	Seniorengymnastik Jens S.
10:00-11:00 Spiegelsaal	Brustkrebsport Astrid B.
10:35-11:35 Gym-Raum	Wirbelsäulengymnastik Andrea L.
11:00-12:00 Halle 2	Stuhlgymnastik Jens S.
16:30-17:30 Gym-Raum	Step Intro (B) Verena H.
17:05-18:05 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Sybille L.
17:10-18:10 Halle 1	BodyToning Melanie K.
17:45-18:15 Gym-Raum	Bauch spezial Carola H.
18:10-19:10 Spiegelsaal	CardioToning [mit Step] (B) Steffi K.
18:15-19:15 Halle 1	Herzgruppe [leicht] (R) Hanne W.
18:20-19:20 Gym-Raum	Pilates 2 Carola H.
18:30-19:30 Halle 2	Wirbelsäulengymnastik Nena N.
19:00-21:30 Entsp-Raum	Rinzai-Zen Djuna Q.
19:15-20:15 Halle 1	Herzgruppe [schwer] (R) Dieter S.
19:15-20:15 Spiegelsaal	CoreTraining (B) Nicole B.
19:30-20:30 Halle 2	BodyToning [Fortg.] Carola H.
19:30-21:00 Gym-Raum	Hatha-Yoga 2 (R) Sabine S.
20:15-21:15 Spiegelsaal	DI*s DanceClub [Erwachsene] Susann G.
20:30-21:30 Halle 2	Pilates 1 Carola H.

Donnerstag	
08:30-09:30 Entsp-Raum	Qigong Regina S.
09:30-10:30 Spiegelsaal	BodyToning [m. Kinderbegl.] Swantje J.
09:30-11:00 Gym-Raum	Hatha-Yoga 1 Anja P.
09:45-10:45 Entsp-Raum	Qigong Regina S.
10:30-11:30 Spiegelsaal	Sanftes Rückentraining Swantje J.
16:25-17:25 Gym-Raum	Pilates 1 (B) Carola H.
17:15-18:30 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Sinika T.
17:30-18:30 Gym-Raum	Wirbelsäulenfitness (B) Carola H.
18:00-19:00 Halle 1	BodyToning Arne J.
18:30-20:00 Gym-Raum	TaiChi Mark L.
18:30-20:00 Foyer	Lauftraining Dominic A.
18:35-19:35 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Nena N.
19:00-20:00 Halle 1	ZumbaToning (Fortg.) Ramona W.
19:00-20:30 Entsp-Raum	ZenFit (B) Dominique B.
20:00-21:00 Spiegelsaal	TaiChi [Fortg.] Mark L.
20:15-21:15 Gym-Raum	FrauenFitness Andrea L.

Freitag	
09:30-10:30 Spiegelsaal	CardioToning [m. Step] (B) Ulrike B.
09:30-10:30 Gym-Raum	Sanftes Rückentraining Margareta P.
09:30-10:30 Foyer	Nordic Walking/Walking Dieter S.
10:00-11:00 Halle 1	FrauenGymnastik Andrea L.
10:30-11:30 Spiegelsaal	BodyToning [m. Kinderbegl.] Ulrike B.
11:15-12:15 Gym-Raum	Fit über 40 Steffi K.
15:50-16:50 Spiegelsaal	Rund? - Na und! Patricia K.
16:15-17:15 Gym-Raum	Wirbelsäulengymnastik Frauke K.
17:00-18:00 Halle 1	TaeFit®1 René S.
17:15-18:00 Gym-Raum	Bauch spezial XL Carola H.
17:15-18:15 Spiegelsaal	Step 3 Mirja L.
18:00-19:00 Gym-Raum	Wirbelsäulenfitness (B) Carola H.
18:10-19:10 Halle 1	CardioToning Nicole B.
19:00-20:00 Gym-Raum	Pilates 2 Carola H.
19:15-20:45 Halle 1	MännerFitness Marcel S.
20:15-21:45 Gym-Raum	Hatha-Yoga 1 (B) Sabine S.

Samstag	
09:30-10:30 Halle 2	Herzgruppe [mittel] (R) Jutta B./Steffi G.
11:00-12:00 Gym-Raum	Zumba (B) Gaby H.
11:00-12:00 Halle 2	BodyToning Natalia S.
12:15-13:15 Halle 2	Zumba Natalia S.
12:15-13:15 Gym-Raum	Wirbelsäulengymnastik Martina S.
12:15-13:15 Halle 1	Zumba Gaby H.
13:15-14:15 Spiegelsaal	Push'n'Pull® (B) Ines R.

Sonntag	
16:00-17:15 Halle 2	Standard&Latein, DiscoFox [Starter] Mario T.
17:15-18:30 Halle 2	Standard&Latein, DiscoFox [Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger] Mario T.
18:30-19:45 Halle 2	Standard&Latein, DiscoFox [Tanzkreis, Hobbytänzer] Mario T.

- A** Anmeldung am Info-Point
frühestens einen Tag vorher
- B** begrenzte Teilnehmerzahl
bitte den Info-Point ansprechen
- L** bitte Teilnehmerlisten am
Info-Point beachten
- R** auf Rücksprache unter
Tel. 0431-554 536 bzw. bei der
Sparte

Bitte kommen Sie pünktlich zu allen Sportstunden.

*Anmeldung montags ab 9 Uhr.
Der Anspruch auf die Reservierung
verfällt 10 min vor Stundenbeginn!