

Übungsplan: Fitness & Gesundheit

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<u>Vormittag</u>		<u>Bauch-Beine-Po</u> 9:00-10:00 Uhr Kusch/Moos.H.		<u>Step-Aerobic 1</u> 9:00-9:30Uhr Rippe	<u>Nordic Walking</u> 9:00-10:00 Uhr Scheder	<u>Aqua Fitness*</u> 10:00 -10:45 Uhr Eicher
Alle blauen Kurse finden im Hallenanbau statt.		<u>Mamafit-Babymit</u> 10.15-11.15 Uhr Radwaniak		<u>Total Body-Workout</u> 9:30-10:30 Uhr Rippe	<u>Rückbildung*</u> 10.45-11.45 Uhr Scheder	
Alle orangenen Kurse finden Oktober-April im Anbau statt. Ansonsten draußen.			<u>Fit in der Schwangerschaft</u> 17:00-18:00 Uhr Boieck	<u>Wirbelsäulen- Gymnastik</u> 17:00-18:00 Uhr Schaade		
<u>Abend</u>	<u>Outdoor Training</u> 17:30-19:00 Uhr Moos.H.	<u>Pilates</u> 17.30-18.30 Uhr Schaade	<u>Zumba</u> 18:00-19:00 Uhr Manrique-H.	<u>Senioren-Sport*</u> 18:00-19:00 Uhr Völker		
	<u>Fit-Mix</u> 19:00-20.30 Uhr Moos.H.	<u>Step-Aerobic 2</u> 19:00-20:00Uhr Krisch	<u>Yoga</u> 19:00-20.15 Uhr Grabherr	<u>Boot-Camp</u> 19:00-20:00 Uhr Albert		
* für diese Kurse bitte telefonisch anmelden unter 06122/76666		<u>Bodystyling</u> 20:00-21:00 Uhr Krisch		<u>Yoga-Flow</u> 20:00-21:00 Uhr Loran		