










KURSPLAN ab Februar 2018

	Montag			Dienstag			Mittwoch		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:00							9:00 - 9:45		
09:15 - 10:00			9:15-10:45				<b>Reha-Sport</b>		
09:30	<b>Bodyforming light</b> mit Bosu Mona		<b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>				Anika		
10:00		10:00 - 10:45			10:00 - 11:00		10:00 - 10:45		10:00-11:30h
10:15 - 11:15		<b>Reha-Sport</b>			 <b>SPINNING</b>		<b>Reha-Sport</b>		<b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>
10:30	<b>Rücken-Fit</b> mit Pezzi-Ball	Jenny	Andy	10:30 - 11:30	Easy	Klaus	Anika		
11:00	Mona			<b>Qi Gong</b>					
11:15 - 11:45	Mona			Robert					Fabio
11:30	<b>Essential Feeling</b>								
17:00	17:00-17:45	18:00 - 19:00	17:00 - 18:30				<u>SALZGROTTE</u>		
17:30	<b>Reha-Sport</b>	<b>Nordic Walking</b> <u>OUTDOOR</u>	<b>Ernährungs-</b> <b>kurs</b> Kerstin Start: 19.3.18		17:15-18:45		17:15-18:00	17:15 - 18:00	17:30 - 18:30
	Jenny	Eric	(2.Treffen: 16.4.18, 3.Treffen: 14.5.18)		<b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>		Autogenes Tr. 10Einheiten/ Robert	<b>Faszien-</b> <b>Fitness</b> Jenny	<u>OUTDOOR</u>
18:00	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	18:45 - 19:30
18:30	<b>Rücken-Fit</b>	 <b>SPINNING</b> All Terrain		<b>HIIT</b>			<b>Bodyforming</b>	<b>Rücken-Fit</b>	<b>Out-X-Running</b>
	Jenny	Charly		Mone			mit Bosu	Andy/ Eric	Andi
19:00	18:50 - 19:10		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:30 - 19:30		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:15-19:45h
19:30	<b>Bauch-Fit</b>		<b>Qi Gong</b>	<b>Pilates</b>	 <b>SPINNING</b> All Terrain		<b>Power-Zirkel</b>	 <b>SPINNING</b> Basic	<b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>
	Jenny		Robert	Monika	Anja		Mona	Eric	Jenny
20:00	19:15 - 20:15	20:00 - 21:00	<u>SALZGROTTE</u>	20:00 - 21:00					
20:30	<b>Langhantel-</b> <b>Workout</b>	<b>Zumba</b>	jeden letzten Montag im Monat 19:30-21	<b>Bodytoning+</b> <b>entspannendes</b> <b>Yoga</b>					
	Samy	Fortgeschrittene		Monika					
		Zenahir	<b>Klangschalen</b>	Rudi					

**Bitte tragen Sie sich mit Tel.nr. in die ausliegenden Listen an der Theke ein!**

Und Informationen auf der Rückseite beachten!

KURSPLAN ab Februar 2018

	Donnerstag			Freitag		Samstag	Kursinformationen:
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2	<b>Essential Feeling = Beckenbodentraining</b>
09:00				9:00 - 9:55 <b>Power-Zirkel</b>			Salzgrotten-Kurse: gg. Gebühr (und mit Anmeldung)
09:30				Kerstin			<b>Out-X-Running = Laufen+Functional-Übungen, Treppen etc.</b>
10:00	10:00 – 11:00 <b>Rücken-Fit</b>	10:00 - 11:00 <b>Rücken-Fit light</b>			10:00 - 11:00  Easy		<b>HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</b>
10:30	Kerstin/Andy	Jenny/Andy			Eric	12:30 - 13:30 <b>Functional</b>	<b>Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung</b>
11:00							<b>Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung</b>
11:30							<b>Langhantel-Workout: Kraftausdauertraining mit der Langhantel zur Fettverbrennung und Körperformung</b>
							<b>Reha-Sport = nur mit ärztlicher Verordnung möglich!</b>
							<b>Rücken-Fit = Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation</b>
							<b>Qi Gong = bewusste Atmung, Ruhe, Entspannung, innere Gelassenheit</b>
							<b>Spinning = Radfahren in der Gruppe; Level: 1: Easy/ 2: Basic/ 3: AllTerrain/ 4: Race</b>
17:00	17:00 - 17:45 <b>Reha-Sport</b>		<u>Kursraum3:</u> <b>18:30-20:00</b>	17:00 - 18:00 <b>HIIT</b>	10 Einheiten/ Anja	14:00 - 16:00  Race	<b>Power-Zirkel= Körperstraffung, Fettverbrennung</b>
17:30	Alexandra	17:30-18:30 	<b>Fitness-führerschein</b>	Mone		* <b>Trainer:</b> Tobi: 24.2., 3.+17.3. Andi: 3.+10.+17.2. Dani: 10.3.	<b>Faszien-Fitness: die vier Hauptfunktionen der Faszien werden durch Dehnen, Federn, Spüren und Beleben trainiert. Ideal gegen od. um Verspannungen vorzubeugen. Alle Altersgruppen</b>
18:00	18:00 – 18:45 <b>Reha-Sport</b>	All Terrain Charly/Christine	Moritz	18:00 - 19:00 <b>Zumba</b>	Sandra/Susanne		<b>Functional = funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten/ Cross-Fit-Übungen/ im Cage</b>
18:30	Alexandra	18:35 - 18:55 <b>Bauch-Fit</b> Kl./Ch	<b>F4-Raum!</b>	Einsteiger Zenahir	17:15-18:15 		<b>Fitnessführerschein = 10-stündiger Präventionskurs (gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)</b>
19:00	19:00 - 20:00 <b>Kickbox-Aerobic</b>	19:00 – 20:00 	<b>Pilates</b>		Race Ciro		<b>Kickbox-Aerobic: Schattenboxen zu wilder, fetziger Musik; Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"</b>
19:30	Aki	All Terrain Klaus/Christine	Monika				<b>Ernährungskurs: Infos an der Theke!</b>
20:00	<u>SALZGROTTE</u> 20:15-21:00		20:00 - 21:00 <b>Intensive Yoga</b>				<b>Weitere Angebote mit verschiedenen Terminen:</b>
20:30	<b>Qi Gong</b> Robert		Monika	Bitte tragen Sie sich für die Kurse mit <u>Tel.nr.</u> in die ausliegenden Listen an der Theke ein!			- Gruppeneinweisungen "Faszienstretching-Zirkel" - Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr)

Stand: 30.1.18