




KURSPLAN Sommer 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							<b>Reha-Sport</b>		
09:30	<b>Bodyforming light</b> mit Bosu Mona						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>
10:30	<b>Rücken-Fit</b> mit Pezzi-Ball	Daniela		10:30 - 11:30	Easy	Klaus	Anika		<b>führerschein</b>
11:00	Mona								Fabio/Moritz
11:15 - 11:45	Mona			Robert					
11:30	<b>Essential Feeling</b>								
17:00	17:00-17:45	18:00 - 19:00					<u>SALZGROTTE</u>		
17:30	<b>Reha-Sport</b>	<b>Nordic Walking</b>					17:15-18:00		17:30 - 18:30
	Jenny	<u>OUTDOOR</u>					<b>Autogenes Tr.</b>		<u>OUTDOOR</u>
		Eric					Robert		<b>Out-X-Running</b>
18:00	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	Andi
18:30	<b>Rücken-Fit</b>	 <b>SPINNING</b>		<b>HIIT</b>			<b>Bodyforming</b>	<b>Rücken-Fit</b>	
	Jenny	All Terrain		Mone			mit Bosu	Eric	18:45 - 19:30
		Charly					Mona		<b>Functional</b>
19:00	18:50 - 19:10		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00			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>Power-Zirkel</b>	 <b>SPINNING</b>	<b>Fitness-</b>
	Jenny		Robert	Monika			Mona	Basic	<b>führerschein</b>
20:00			<u>SALZGROTTE</u>	20:00 - 21:00					Jenny/Fabio/Andy
20:30			jeden letzten Montag im Monat 19:30-21	<b>Bodytoning+</b>					
				entspannendes					
			<b>Klangschalen</b>	<b>Yoga</b>	Monika				
			Rudi						

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

Und Informationen auf der Rückseite beachten!

KURSPLAN Sommer 2018

	Donnerstag		Freitag			Kursinformationen:
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	
09:00	8:30 - 9:45 <b>Nordic Walking</b>		9:00 - 9:55 <b>Power-Zirkel</b>			<b>Essential Feeling = Beckenbodentraining</b>
09:30	<u>OUTDOOR</u> Kerstin		Kerstin			Salzgrotten-Kurse: gg. Gebühr (und mit Anmeldung)
10:00	10:00 – 11:00 <b>Rücken-Fit</b>					<b>Out-X-Running = Laufen+Functional-Übungen, Treppen etc.</b>
10:30	(light) Kerstin/Jenny					<b>HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</b>
11:00						<b>Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung</b>
11:30						<b>Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung</b>
						<b>Langhantel-Workout: Kraftausdauertraining mit der</b>
						Langhantel zur Fettverbrennung und Körperformung
						<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,</b>
						innere Gelassenheit
						<b>Spinning = Radfahren in der Gruppe;</b>
17:00	17:00 - 17:45 <b>Reha-Sport</b>		17:00 - 18:00 <b>HIIT</b>	17:00 - 18:00 <b>Dance</b>	17:15-18:45 <b>Fitness-</b>	Level: 1: Easy/ 2: Basic/ 3: AllTerrain/ 4: Race
17:30	Alexandra		Mone	für Jugendliche ab 12Jahre Mona	<b>führerschein</b>	<b>Power-Zirkel= Körperstraffung, Fettverbrennung</b>
18:00	18:00 – 18:45 <b>Reha-Sport</b>					<b>Faszien-Fitness: die vier Hauptfunktionen der Faszien</b>
18:30	Alexandra	18:30 - ca. 20:00				werden durch Dehnen, Federn, Spüren und Beleben trainiert.
19:00	19:00 - 20:00 <b>Kickbox-</b>					<b>Functional = funktionelle Übungen mit dem eigenen Körper-</b>
19:30	<b>Aerobic</b> Aki	<u>OUTDOOR</u>				gewicht oder Kleingeräten/ Cross-Fit-Übungen/ im Cage
20:00	<u>SALZGROTTE</u> 20:15-21:00					<b>Fitnessführerschein = 10-stündiger Präventionskurs</b>
20:30	<b>Qi Gong</b> Robert					(gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)
						<b>Kickbox-Aerobic: Schattenboxen zu wilder, fetziger Musik;</b>
						Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
						<b>Ernährungskurs: Infos an der Theke!</b>
						<b>Weitere Angebote mit verschiedenen Terminen:</b>
						- Gruppeneinweisungen "Faszienstretching-Zirkel"
						- Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr)

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

Stand: 27.4.18