






KURSPLAN ab Januar 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 - 10:15 <b>Nordic Walking</b> OUTDOOR ab 20.2. Kerstin	9:00 - 9:45 <b>Reha-Sport</b> Anika		
09:15 - 10:00	<b>Bodyforming light</b> mit Bosu Mona		9:15-10:45 <b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>						
10:00		10:00 - 10:45 <b>Reha-Sport</b> Jenny			10:00 - 11:00 <b>SPINNING</b> Easy Klaus		10:00 - 10:45 <b>Reha-Sport</b> Anika		10:00-11:30h <b>Fitness-</b> <b>führerschein</b>
10:15 - 11:15	<b>Rücken-Fit</b> mit Pezzi-Ball Mona		<b>Andy</b>	10:30 - 11:30 <b>Qi Gong</b> Robert					
11:00									
11:15 - 11:45	Mona								
11:30	<b>Essential Feeling</b>								
17:00	17:00-17:45 <b>Reha-Sport</b> Jenny	18:00 - 19:00 <b>Nordic Walking</b> OUTDOOR Eric	17:00 - 18:30 <b>Ernährungs-</b> <b>kurs</b> Kerstin Start: 8.1.18			17:00-18:30 <b>Fitness-</b> <b>führerschein</b> Kerstin	<u>SALZGROTTE</u> 17:15-18:00 Autogenes Tr. 10 Einheiten Anja	17:15 - 18:00 <b>Faszien-</b> <b>Fitness</b> Jenny	17:30 - 18:30 <b>OUTDOOR</b> <b>Out-X-Running</b> Andi
17:30				18:00 - 19:00 <b>HIIT</b> Mone			18:00 - 19:00 <b>Bodyforming</b> mit Bosu Mona	18:00 - 18:45 <b>Rücken-Fit</b> Andy/ Eric	18:45 - 19:30 <b>Functional</b> im CAGE Andi
18:00	18:00 - 18:45 <b>Rücken-Fit</b> Jenny	18:00 - 19:00 <b>SPINNING</b> All Terrain Charly	(2.Treffen: 5.2.18, 3.Treffen: 5.3.18)			18:30 - 19:30 <b>SPINNING</b> All Terrain Anja			
18:30							19:00 - 20:00 <b>Power-Zirkel</b> Mona	19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b> Basic Eric	18:15-19:45h <b>Fitness-</b> <b>führerschein</b> Jenny
19:00	18:50 - 19:10 <b>Bauch-Fit</b> Ker/Andy	19:15 - 20:00 <b>Rücken-Fit</b> Kerstin/ Andy	19:00 - 20:00 <b>Qi Gong</b> Robert	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Monika		19:00 - 20:30 <b>Ernährungs-</b> <b>kurs</b> Kerstin Start: 23.1.18 (2.Treffen: 20.2.18, 3.Treffen: 20.3.18)			
19:30	19:15 - 20:15 <b>Langhantel-</b> <b>Workout</b> Samy	20:00 - 21:00 <b>Zumba</b> Fortgeschrittene Zenahir	<u>SALZGROTTE</u> jeden letzten Montag im Monat 19:30-21	20:00 - 21:00 <b>Bodytoning+</b> entspannendes <b>Yoga</b> Monika					
20:00									
20:30									
							Bitte tragen Sie sich <u>mit Tel.nr.</u> in die ausliegenden Listen an der Theke ein! Und Informationen auf der Rückseite beachten!		

KURSPLAN ab Januar 2018

	Donnerstag			Freitag		Samstag	Kursinformationen:
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2	
09:00			SALZGROTTE 9:15-10:00	9:00 - 9:55 <b>Power-Zirkel</b> Kerstin			<b>Essential Feeling = Beckenbodentraining</b> Salzgrotten-Kurse: gg. Gebühr (und mit Anmeldung)
09:30			Phantasiereise Monika				<b>Out-X-Running = Laufen+Functional-Übungen, Treppen etc.</b> <b>HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</b>
10:00	10:00 – 11:00 <b>Rücken-Fit</b> Kerstin/Andy	10:00 - 11:00 <b>Rücken-Fit light</b> Jenny			10:00 - 11:00  Easy Eric		<b>Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung</b> <b>Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung</b>
10:30						12:30 - 13:30 <b>Functional</b> Andy/ Tob/ Dani*	<b>Langhantel-Workout: Kraftausdauertraining mit der</b> Langhantel zur Fettverbrennung und Körperformung
11:00							<b>Reha-Sport = nur mit ärztlicher Verordnung möglich!</b> <b>Rücken-Fit = Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation</b>
11:30				SALZGROTTE 13:15-14:00 Autogenes Tr. 10 Einheiten Anja			<b>Qi Gong = bewusste Atmung, Ruhe, Entspannung,</b> innere Gelassenheit
17:00	17:00 - 17:45 <b>Reha-Sport</b> Alexandra		<u>Kursraum3:</u> 18:30-20:00	17:00 - 18:00 <b>HIIT</b> Mone		 All Terrain Andi/ Tob/ Dani*	<b>Spinning = Radfahren in der Gruppe;</b> Level: 1: Easy/ 2: Basic/ 3: AllTerrain/ 4: Race
17:30		17:30-18:30 	<b>Fitness-führerschein</b> Moritz		17:15-18:45 <b>Fitness-führerschein</b> Sandra/Susanne		<b>Power-Zirkel= Körperstraffung, Fettverbrennung</b> <b>Faszien-Fitness : die vier Hauptfunktionen der Faszien</b> werden durch Dehnen, Federn, Spüren und Beleben trainiert. Ideal gegen od. um Verspannungen vorzubeugen. Alle Altersgruppen
18:00	18:00 – 18:45 <b>Reha-Sport</b> Alexandra	All Terrain Charly/Christine		18:00 - 19:00 <b>Zumba</b> Einsteiger Zenahir		<b>Race</b> Andi/ Tob/ Dani*	<b>Functional = funktionelle Übungen mit dem eigenen Körper-</b> gewicht oder Kleingeräten/ Cross-Fit-Übungen/ im Cage
18:30		18:35 - 18:55 <b>Bauch-Fit</b> Kl./Ch	<b>F4-Raum!</b>		17:15-18:15  Race Ciro	* <b>Trainer:</b> Tobi: 27.1., 24.2., 3.3., 17.3. Andi: <b>6.1. !12-14h!</b> 13.,20.1.; 3.,10.,17.2. Daniela: 10.3.	<b>Fitnessführerschein = 10-stündiger Präventionskurs</b> (gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)
19:00	19:00 - 20:00 <b>Kickbox-Aerobic</b> Aki	19:00 – 20:00 	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Monika				<b>Kickbox-Aerobic: Schattenboxen zu wilder, fetziger Musik;</b> Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
19:30		All Terrain Klaus/Christine					<b>Ernährungskurs: Infos an der Theke!</b>
20:00	SALZGROTTE 20:15-21:00		20:00 - 21:00 <b>Intensive Yoga</b> Monika				<b>Weitere Angebote mit verschiedenen Terminen:</b> - Gruppeneinweisungen "Faszienstretching-Zirkel" - Gruppeneinweisungen "Klettern" - Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr)
20:30	<b>Qi Gong</b> Robert			Bitte tragen Sie sich für die Kurse mit <u>Tel.nr.</u> in die ausliegenden Listen an der Theke ein!			Stand: 18.12.