





KURSPLAN WINTER 2018-2019

Zeit	Montag			Dienstag		Mittwoch		
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:00			<b>9:00-10:30</b>			9:00 - 9:45		
09:15 - 10:00				<b>Neu!</b> Freifläche		<b>Reha-Sport</b>		
09:30	<b>Bodyforming light</b> mit Bosu Mona		<b>Fitness-führerschein</b>	9:30-10:00		Anika		
10:00		10:00 - 10:45		<b>Rücken-Express</b> Kerstin	<b>10:00 - 11:00</b>	10:00 - 10:45		<b>10:00-11:30h</b> <b>Neu!</b> Freifläche
10:15 - 11:15		<b>Reha-Sport</b> Daniela	<b>Kerstin</b>		 <b>SPINNING</b>	<b>Reha-Sport</b>		10:00-10:30
10:30	<b>Rücken-Fit</b> mit Pezzi-Ball Mona			10:30 - 11:30	<b>Basic</b> Klaus		<b>Fitness-führerschein</b>	<b>Rücken-Express</b> Andy
11:00				<b>Qi Gong</b> Robert				
11:15 - 11:45	Mona						Fabio	
11:30	<b>Essential Feeling</b>		<b>17:30 - 18:30</b>					
			<b>Ernährung</b>					
17:00	<b>17:00-17:45</b> <b>Reha-Sport</b> Jenny		Thema 1*: 7.1. Thema 2*: 4.2. Thema 3*: 4.3.	18:00 - 19:00		17:00 – 17:45	<b>Faszien-Fitness</b> Jenny	<u>SALZGROTTE</u> 17:15-18:00
17:30				<b>Nordic Walking OUTDOOR</b> Eric				<b>Autogenes Training</b> Robert
18:00	18:00 – 18:45 <b>Rücken-Fit</b> Jenny	<b>18:00 - 19:00</b>  <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene Charly	<b>Fitness-führerschein</b> Daniel	<b>Neu!</b> Freifläche	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> Eric	<b>Neu!</b> im Cage 18:00-18:30
18:30				<b>Bauch-Express</b> Kerstin			<b>18:15-19:45</b> <b>Fitness-führerschein</b> Jenny	<b>Functional-Express</b> Andy
19:00			19:00 - 20:00	<b>Neu!</b> Freifläche	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
19:30		19:30 - 20:30 <b>Zumba</b> Fortgeschrittene ab 10.9. Zena	<b>Qi Gong</b> Robert	19:30-20:00 <b>Stretch-/Faszien-Rolle-Express</b> Kerstin	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Monika	 <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene Gerhard	 <b>SPINNING</b> Basic Eric	
20:00				<b>SALZGROTTE</b>	20:00 - 21:00 <b>Bodytoning+</b> entspannende Yoga Monika	<b>Kursraum 3:</b> 19:00 - 20:00 <b>Ernährung</b> Thema 1*: 25.9., 22.1. Thema 2*: 21.10., 19.2. Thema 3*: 20.11., 19.		
20:30			jeden letzten Montag im Monat 19:30-21	<b>Klangschalen</b> Rudi				

Bitte melden Sie sich für die Kurse an! (außer für Express-Kurse)  
**NEU:** demnächst auch elektronisch über das Internet!

\* vgl. Aushang kurze Kursbeschreibungen auf der Rückseite!

KURSPLAN WINTER 2018-2019

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Kursinformationen:**

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2
09:00				9:00 – 10:00 <b>Power-Zirkel</b> Kerstin	
09:30	<b>Neu!</b> Freifläche 9:30-10:00 <b>Rücken-Express</b> Kerstin				
10:00		10:00 - 11:00 <b>Rücken-Fit light</b> Jenny		<b>Neu!</b> Freifläche 10:15-10:45 <b>Stretch-/Faszien-Rolle- Express</b> Kerstin	10:00 - 11:00 <b>SPINNING</b> Basic Eric
10:30					
11:00					14:00-16:00 <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene ab November Andi
11:30					
17:00	17:00 - 17:45 <b>Reha-Sport</b> Alexandra			17:00 - 18:00 <b>HIIT</b> Mone	17:00 - 18:00 <b>Dance</b> bis 26.10. für Jugendliche ab 12Jahre Mona
17:30		17:30-18:30 <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene _ Patricia			
18:00	18:00 – 18:45 <b>Reha-Sport</b> Alexandra			18:00 - 19:00 <b>Zumba</b> Einsteiger Zena	17:15-18:15 <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene ab Nov. _ Ciro
18:30		18:35 - 18:55 <b>Bauch-Express</b>		18:15-18:45 <b>Sling-Express</b> Aki	
19:00	19:00 - 20:00 <b>Kickbox-Aerobic</b> Aki	19:00 – 20:00 <b>SPINNING</b> Fortgeschrittene Klaus	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Monika		
19:30					
20:00	SALZGROTTE 20:15-21:00				
20:30	20:15-21:00 <b>Qi Gong</b> Robert		20:00 - 21:00 <b>Intensive Yoga</b> Monika		<b>Kursraum3:</b> 17:15-18:45 <b>Fitness-führerschein</b> Sandra/Susanne

<b>Essential Feeling = Beckenbodentraining</b>
Salzgrotten-Kurse: gg. Gebühr (+mit Anmeldung)
<b>HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</b>
<b>Pilates =</b> Kräftigung, Dehnung, Entspannung
<b>Zumba =</b> Spaß, Tanz, Fettverbrennung
<b>Langhantel-Workout:</b> Kraftausdauertraining mit der LH zur Fettverbrennung+Körperformung - demnächst wieder!
<b>Reha-Sport =</b> nur mit ärztlicher Verordnung möglich!
<b>Rücken-Fit =</b> Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation
<b>Qi Gong =</b> bewusste Atmung, Ruhe, Entspannung, innere Gelassenheit
<b>Spinning =</b> Radfahren in der Gruppe; Basic: leicht-mittel; Fortgeschrittene: mittel-intensiv
<b>Power-Zirkel=</b> Körperstraffung, Fettverbrennung
<b>Faszien-Fitness:</b> die vier Hpt.funktionen der Faszien werden d.Dehnen, Federn, Spüren und Beleben trainiert. Ideal gegen od. um Verspannungen vorzubeugen
<b>Fitnessführerschein =</b> 10 Std. Präventionskurs (gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)
<b>Kickbox-Aerobic:</b> Schattenboxen zu fetziger Musik; Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
<b>Ernährung:</b> vgl. Aushang/ Infos bei den Trainern
<b>Express-Kurse:</b> effektives Training im Switching-Geräte-Bereich oder im Cage

<b>Weitere Angebote mit wechselnden Terminen:</b>
- Einweisungen "Faszienstretching-Zirkel"
- Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr)

**Bitte melden Sie sich für die Kurse an! (außer für Express-Kurse)**  
**NEU:** demnächst auch elektronisch über das Internet!

Stand: 1.10.18