

Kursplan Mai 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
<p>9:00 - 10:00 TOTAL BODY ☺ Sabine</p> <p>10:00 - 11:00 ☺ Faszienstretch ohne Entspannung mit BECKENBODEN-Training Sabine</p> <p>11:15 - 12:00 WASSERGYMNASTIK* ☺ Ronja</p> <p>17:45-18:30 ☺ SoftCARDIO-PILATES Total Body Workout (auch für Männer) Martina</p> <p>18:30 - 19:30 ZANDUNGA LOW-IMPACT ☺ Martina</p> <p>19:30 - 20:30 WIRBELSÄULEN – GYMNASTIK ☺ Mit Zusatzgeräten Martina</p>	<p>9:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN-TRAINING FÜR ANFÄNGER /OHNE BODENÜBUNGEN ☺ Karola</p> <p>10:15 – 10:45 Wassergymnastik* Für Anfänger ☺ Karola</p> <p>18.15-19.15 TRX CHRISTINE</p> <p>19.30-20.30 INDOORCYCLING ☺ Trainer</p>	<p>9:15 - 10:15 WIRBELSÄULEN-TRAINING ☺ Karola</p> <p>10.15 – 11:15 ☺ HerzKreislauftraining Indoorcycling für alle Fitnessklassen Karola</p> <p>11.20-11.50 ☺ Wassergymnastik* Karola</p> <p>Im neuen Kursraum 10.00-11.00 ☺ 600kcal Cardiotanz Mona</p> <p>18.00-19.00 TRX CHRISTINE (kleiner Raum im NewMotion)</p> <p>NEUER Kursraum 19.00-20.00 MIXEDFIT (TANZ-CHOREOGRAPHIE NACH RHYTHMISCHER MUSIK) ☺ Sandra</p> <p>17.00 – 20.00 LINE-DANCE Christl</p>	<p>09:00 - 10:00 ☺ LANGHANTEL-GRUPPENTRAINING Sabine</p> <p>10.10 – 11:10 ☺ Rückenkräftigung/ Fasziendehnung mit Yogaelemente Sabine</p> <p>16:00-19:00 LINE-DANCE</p> <p>18.15 – 19.15 INDOORCYCLING MARTINA ☺</p> <p>19:30 – 20:30 ☺ RÜCKENKRÄFTIGUNG + FASZIENDEHNUNG MIT YOGAELEMENTE Regina</p>	<p>10:00– 10:45 Fit von Kopf bis Fuss /ohne Bodenübungen ☺ Regina</p> <p>11:00 - 11:45 WASSERGYMNASTIK* ☺ Regina</p> <p>18.00 – 19.00 ☺ RÜCKENKRÄFTIGUNG + FASZIENDEHNUNG MIT YOGAELEMENTE Regina</p> <p>19.00 – 20.00 ☺ 500 kcal Step Aerobic Cardiotanz Mona</p>	<p>An Feiertagen finden keine Gymnastikkurse statt.</p> <p>ZEICHENERKLÄRUNG ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau ★ = für Fortgeschrittene</p> <p>Bei weniger als 3 Teilnehmer fallen die Kurse aus</p> <p>Stand 27.04.2022</p> <p><u>SONNTAGS</u></p> <p>Ab 08. Mai bis Mitte Juli Fortsetzung:</p> <p>09.15 YOGA Mit Manuela</p>	<p><u>ÖFFNUNGSZEITEN</u></p> <p><u>ÖFFNUNGSZEITEN bis auf weiteres:</u></p> <p>Mo, Mi, Do 9:00-22:00 Di, Fr 8:00-22:00 Samstag 14:00-20:00 Sonn- & Feiertag 9:00-19:00</p> <p>Saunaland ab 09.00 Uhr geöffnet</p> <p>* Wassergymnastik im Thermeneintritt enthalten</p> <p>Tel.:0991/998060 Fax:0991/9980630</p> 