



Übungsplan Erwachsene

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 Uhr						
08.00 Uhr					07.45 - 8.45 Beginne deinen Tag mit Yoga TBR-Halle	
09.00 Uhr	09.00 - 10.00 Gute Haltung Gesunder Rücken TBR-Halle	08.30 - 09.30 Faszio: Faszientraining TBR-Halle	09.00 - 10.00 Body Fit TBR-Halle	09.00 - 10.00 Osteoporose Gymnastik TBR-Halle	09.00 - 10.00 Aufrecht durchs Leben TBR-Halle	
10.00 Uhr	10.00 - 11.00 Body-Fit TBR-Halle		10.15 - 11.15 Herzsportgruppe Prävention TBR-Halle	10.00 - 11.00 Knuddel-Fit TBR-Halle		10.00 - 11.30 Fitness/Kurse nach Ankündigung TBR-Halle
11.00 Uhr						
12.00 Uhr						
13.00 Uhr						
14.00 Uhr						14.00 - 17.00 Lehrgänge Weiterbildungen TBR-Halle
15.00 Uhr	14.30 - 15.30 Locker vom Hocker TBR-Halle	14.45 - 15.45 Qi-Gong TBR-Halle	15.00 - 16.00 Sport in der Krebsnachsorge TBR-Halle			
16.00 Uhr	15.30 - 16.30 Pilates TBR-Halle	15.45 - 16.45 Yoga TBR-Halle			16.00 - 17.00 Pilates TBR-Halle	
17.00 Uhr		17.00 - 18.00 Cardio Step TBR-Halle	17.00 - 18.00 Drums Alive		17.00 - 18.00 Rücken in Bewegung TBR-Halle	
18.00 Uhr	18.00 - 19.00 YOPITA Joga/Pilates/Tanz TBR-Halle	18.00 - 19.00 BBP-Moves Bauch-Beine-Po TBR-Halle	18.00 - 19.00 Wirbelsäulen-Gym Gesunder Rücken TBR-Halle		18.00 - 19.00 Frauen-Power TBR-Halle	
19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Fit & Dance Jazz/Latin TBR-Halle	19.00 - 20.00 SNR + More Schulter-Nacken-Rücken TBR-Halle	19.00 - 20.00 Badminton Freizeit Realschul-Sporthalle	19.00 - 20.00 Outdoor Fitness Treffpunkt (auch Winter) Realschul-Sporthalle	19.15 - 20.15 Jazzdance - Passion TBR-Halle	19.00 - 20.00 Frauengymnastik TBR-Halle
20.00 Uhr	20.00 - 21.00 Step-Aerobic TBR-Halle	20.00 - 21.00 Pilates TBR-Halle		20.15 - 21.15 Frauengymnastik TBR-Halle	20.15 - 21.15 ZUMBA Eichelbergschul-Halle	19.00 - 20.00 Men-Power TBR-Halle
21.00 Uhr						19.00 - 20.00 HIIT Training & Functional Training Realschul-Sporthalle
						20.00 - 21.00 Funktionelle Männerymnastik Realschul-Sporthalle
						20.00 - 21.00 ZUMBA Realschul-Sporthalle
						21.00 - 22.00 Volleyball Jedermänner Realschul-Sporthalle