

TRAININGSPLAN

Zeit	Angebot	Zeit	Angebot
Montag:		Mittwoch:	
9.00 - 10.00	Gute Haltung - gesunder Rücken	15.00 - 16.00	Sport in der Krebsnachsorge
10.00 - 11.00	BodyFit	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik
14.30 - 15.30	Locker vom Hocker	19.00 - 20.00	Frauengymnastik
15.30 - 16.30	Pilates	20.15 - 21.15	Frauengymnastik
18.00 - 19.00	YOPITA <i>Yoga - Pilates - Tanz</i>	20.15 - 21.15	ZUMBA® <i>Eichelbergschulturnhalle</i>
19.00 - 20.00	Fit&Dance <i>Fitness mit Jazz</i>	Donnerstag:	
20.00 - 21.00	Cardio Step	9.00 - 10.00	Osteoporosegymnastik
Dienstag:		10.15 - 11.15	Osteoporosegymnastik
8.30 - 9.30	Fazientraining Kurs	10.00 - 11.00	Knuddel <i>Fit</i> Mütter mit Babys
14.45 - 15.45	Qi Gong	16.00 - 17.00	Pilates
15.45 - 16.45	Yoga	17.00 - 18.00	Rücken in Bewegung
17.00 - 18.00	Cardio Step	18.00 - 19.00	Frauenpower <i>mit Funktional Training</i>
18.00 - 19.00	BBP- Moves Bauch-Beine-Po	19.00 - 20.00	MenPower <i>mit Funktional Training</i>
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Freitag:	
19.00 - 20.00	Badminton freies Spiel <i>Realschulsporthalle</i>	9.00 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik
19.15 - 20.45	Jazztanz „Passion“	10.10 - 11.10	Yoga
20.00 - 21.00	Pilates für Fortgeschrittene	20.00 - 21.00	ZUMBA® <i>Realschulsporthalle</i>
Mittwoch:		20.00 - 21.00	Jeder-Männer 60 + <i>Realschulsporthalle</i>
9.00 - 10.00	BodyFit	20.00 - 21.30	Freizeitvolleyball /Mixed <i>Realschulsporthalle</i>
10.15 - 11.15	Herzsportgruppe in der Prävention	21.00 - 22.00	Volleyball Männer 60 + <i>Realschulsporthalle</i>