

Trainingsplan für Erwachsene

gültig ab 01.10.2020

Montag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
8.30 - 9.15	Gute Haltung - gesunder Rücken	Sandra Guhl	Vereinshalle
9.25 - 10.10	Gute Haltung - gesunder Rücken	Sandra Guhl	Vereinshalle
10.20 - 11.10	BodyFit	Sandra Guhl	Vereinshalle
14.30 - 15.15	Locker vom Hocker	Gertrud Büchinger	Vereinshalle
15.30 - 16.15	Pilates	Gertrud Büchinger	Vereinshalle
18.00 - 18.45	YoPiTa <i>FaszienFlow</i>	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 19.45	YoPiTa <i>FaszienFlow</i>	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
20.00 - 20.45	Cardio Step	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Dienstag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
8.30 - 9.15	Faszientraining FASZIO®	Sandra Guhl	Vereinshalle
14.45 - 15.30	QI Gong	Martin Simmet	Vereinshalle
15.45 - 16.40	Yoga	Martin Simmet	Vereinshalle
17.00 - 17.45	BBP- Moves Bauch-Beine-Po	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
18.00 - 18.50	Body Workout - Hanteltraining	Bettina Stößer	Realschulhalle
18.00 - 18.45	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 19.45	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 20.00	Badminton <i>freies Spiel</i>	Wolfgang Aedtner	Realschulhalle
20.00 - 20.45	Pilates für Fortgeschrittene	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
9.00 - 9.45	BodyFit	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
10.00 - 10.45	Herzsportgruppe <i>in der Prävention</i>	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
15.00 - 16.00	Sport in der Krebsnachsorge	Marta Scherer	Vereinshalle
18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	Marta Scherer	Vereinshalle
19.00 - 19.45	Frauengymnastik	Marta Scherer	Vereinshalle
20.00 - 20.45	Frauengymnastik	Marta Scherer	Vereinshalle
20.15 - 21.15	ZUMBA® - <i>mit Zusatzbeitrag</i>	Bettina Stößer	Eichelbergschule

Donnerstag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
8.00 – 8.45	Body Workout Hanteltraining	Bettina Stößer	Vereinshalle
9.00 - 9.45	Osteoporosegymnastik	Gertrud Büchinger	Vereinshalle
10.15 - 11.15	KnuddelFit Mütter mit Babys Outdoor nach Absprache	Sandra Guhl	Vereinshalle
16.00 - 16.45	Faszien-Pilates	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
17.00 - 17.45	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
18.00 - 18.45	Funktionales Krafttraining Frauen	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 -19.45	Funktionales Krafttraining Männer	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Freitag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
7.45 - 8.45	Yoga Mit Zusatzbeitrag Derzeit keine Anmeldung möglich.	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
9.00 - 10.00	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 19.45	HIIT & Intervall / Body Fit	Sandra Guhl	Realschulhalle
20.00 - 21.00	Jeder-Männer 60 +	Sandra Guhl	Realschulhalle
20.00 - 21.30	Freizeitvolleyball /Mixed	Carsten Robl	Realschulhalle

Samstag:

	Fitnesscocktail – Kurse nach Ankündigung - Bitte Pressemitteilung beachten		Vereinshalle
--	---	--	--------------

Outdoor Angebote

Tag	Uhrzeit	Angebot	Treffpunkt	Übungsleiter
Montag	18.00	TBR Lauffreff	Kurpark Konzertmuschel	Rolf Müller
Montag	18.30	Sportabzeichen	Hinter der Realschulhalle	Marita Unger
Montag	18.30	Power Nordicwalking mit Kräftigung	Eingang Kurpark Rotenfels	Eva Abele
Mittwoch	18.30	Sportabzeichen	Hinter der Realschulhalle	Marita Unger
Mittwoch	19.30	Power Nordicwalking mit Kräftigung	Eingang Kurpark Rotenfels	Eva Abele