

Aerobic/Fitness an Geräten/Gesundheitssport/Zumba Dauerangebote 2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.30 M Fit und gesund				★	8.00 - 9.00 R Fit und gesund	
9.30 - 10.30 M Fit und gesund		9.00 - 10.00 R Rückenfit *	9.00 - 10.30 M Total Body Conditioning *	9.00 - 10.00 M Aktiv 60 plus	9.30-10.30 R Pilates *	
10.00 - 11.00 R Zumba® Fitness *	10.00 - 11.30 R Crash *	10.00 - 11.00 R Piloxing® *		9.00 - 10.00 R Fit und gesund	10.30 - 11.30 R Piloxing® *	10.00 - 11.30 R Total Body Conditioning *
		10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining 50 plus*		10.00 - 11.00 R Fit und gesund	11.00 - 12.00 S1 Crosstraining *	★
15.30 - 16.30 A Hockergymnastik	14.00 - 15.00 S1 Herzsport bis 100 Watt *	10.45 - 12.00 G Yoga4me *	17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *	10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining für alle *	★	10.00 - 13.00 FR Fitnessstraining für alle *
			18.00 - 19.00 R Zumba® Fitness *	10.15 - 11.15 M Knie-Sport *		
17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *		17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle*	18.00 - 19.00 S2 Functional Training			
17.30 - 18.25 M Piloxing® Knockout *	17.00 - 21.00 FR Fitnessstraining für alle *	17.30 - 18.30 M Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge	18.15 - 19.45 G Yoga, Anfänger *	17.00 - 18.00 R Pilates & Faszien *		
18.30 - 19.25 M Bauch-Beine-Po *	18.30 - 19.30 M Drums Alive®	18.00 - 19.15 G Vinyasa Flow *	18.45 - 20.15 T Qigong *	18.00 - 19.00 R Musclepower *		
19.00 - 20.00 S2 Crosstraining *	18.30 - 19.25 R Fighting fit *	18.45 - 20.00 M Körper in Balance *	19.00 - 19.55 R Zumba® Step *	18.30 - 20.00 S2 Move & box *	* Das Angebot ist zuzahlungspflichtig. Abgerechnet wird mittels Fun-Ball-Karte. Preise: 10er Karte 18€ , 30er Karte 40€ . Die Karten sind im Training und in der Geschäftsstelle erhältlich.	
19.30 - 20.25 M Step Aerobic *	19.30 - 20.25 R Fatburner/ Bauchkiller *	★	18.45 - 19.45 S2 Crosstraining *	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik		
20.00 - 21.00 G Fighting fit *	19.30 - 20.30 S3 Herzsport *	19.15 - 20.15 G Pilates *	19.45 - 21.15 G Yoga, Fortgeschrittene *		Sportstätten: S1-3 Sporthalle „Am Siegesbaum“; M Mehrzwecksaal; G Gymnastikraum; R Roter Saal; FR Fitnessraum; T Kita Trauminsel Willy-Brandt-Str. 11; A Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße;	
20.00 - 21.00 S2 Functional Training	20.30 - 21.30 R Zumba® Fitness *	20.00 - 21.30 M Musclepower *	20.00 - 20.55 R Bauch-Beine-Po *			
20.30 - 21.30 M Musclepower *		20.15 – 21.15 G Chi-Wellness	20.30 - 21.30 M Wirbelsäulengymnastik			
			21.00 - 22.00 R Manpower	★	= Neues oder verändertes Angebot	