

<b>Aerobic/Fitness an Geräten/Gesundheitssport/Zumba Dauerangebote 2019</b>						
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
8.30 - 9.30 <b>M</b> Fit und gesund				8.00 - 9.00 <b>R</b> Fit und gesund		
9.30 - 10.30 <b>M</b> Fit und gesund		9.00 - 10.00 <b>R</b> Rückenfit *	9.00 - 10.30 <b>M</b> Total Body Conditioning *	9.00 - 10.00 <b>R</b> Fit und gesund	9.30-10.30 <b>R</b> Pilates *	
10.00 - 11.00 <b>R</b> Zumba® Fitness *	10.00 - 11.30 <b>R</b> Crash *	10.00 - 11.00 <b>R</b> Piloxing® *		9.00 - 10.00 <b>M</b> Aktiv 60 plus	10.30 - 11.30 <b>R</b> Piloxing® *	10.00 - 11.30 <b>R</b> Total Body Conditioning *
		10.00 - 12.00 <b>FR</b> Fitnessstraining 50 plus*		10.00 - 12.00 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *	11.00 - 12.00 <b>S1</b> Crosstraining *	10.45 - 12.00 <b>M</b> Yoga am Sonntag *
15.30 - 16.30 <b>A</b> Hockerymnastik	14.00 - 15.00 <b>S1</b> Herzsport bis 100 Watt *	10.45 - 12.00 <b>G</b> Yoga4me *	17.00 - 21.30 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *	10.15 - 11.15 <b>M</b> Knie-und Hüft-Sport *	10.00 - 13.00 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *	11.00 - 13.00 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *
			18.00 - 19.00 <b>R</b> Zumba® Fitness *	★ 11.30 - 12.30 <b>M</b> Knie-und Hüft-Sport *		
17.00 - 21.30 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *		17.00 - 21.30 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle*	18.00 - 19.00 <b>S2</b> Functional Training			
17.30 - 18.25 <b>M</b> Piloxing® Knockout *	17.00 - 21.00 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *	17.30 - 18.30 <b>M</b> Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge	18.15 - 19.45 <b>G</b> Yoga, Anfänger *	17.00 - 18.00 <b>R</b> Pilates & Faszien *		
18.30 - 19.25 <b>M</b> Bauch-Beine-Po *	18.30 - 19.30 <b>M</b> Drums Alive®	18.00 - 19.15 <b>G</b> Vinyasa Flow *	18.45 - 20.15 <b>T</b> Qigong *	18.00 - 19.00 <b>R</b> Musclepower *		
19.00 - 20.00 <b>S2</b> Crosstraining *	18.30 - 19.25 <b>R</b> Fighting fit *	18.45 - 20.00 <b>M</b> Körper in Balance *	19.00 - 19.55 <b>R</b> Zumba® Step *	18.30 - 20.00 <b>S2</b> Move & box *	* <b>Das Angebot ist zuzahlungspflichtig.</b> Abgerechnet wird mittels Fun-Ball-Karte. <b>Preise:</b> 10er Karte <b>18€</b> , 30er Karte <b>40€</b> . Die Karten sind im Training und in der Geschäftsstelle erhältlich.	
19.30 - 20.25 <b>M</b> Step Aerobic *	19.30 - 20.25 <b>R</b> Fatburner/ Bauchkiller *	18.45 - 19.45 <b>S2</b> Crosstraining *	19.30 - 20.30 <b>M</b> Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 21.00 <b>FR</b> Fitnessstraining für alle *		
20.00 - 21.00 <b>G</b> Fighting fit *	19.30 - 20.30 <b>S3</b> Herzsport *	19.15 - 20.15 <b>G</b> Pilates *	19.45 - 21.15 <b>G</b> Yoga, Fortgeschrittene *		<b>Sportstätten:</b> <b>S1-3</b> Sporthalle „Am Siegesbaum“; <b>M</b> Mehrzwecksaal; <b>G</b> Gymnastikraum; <b>R</b> Roter Saal; <b>FR</b> Fitnessraum; <b>T</b> Kita Trauminsel Willy-Brandt-Str. 11; <b>A</b> Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße;	
20.00 - 21.00 <b>S2</b> Functional Training	20.30 - 21.30 <b>R</b> Zumba® Fitness *	20.00 - 21.30 <b>M</b> Musclepower *	20.00 - 20.55 <b>R</b> Bauch-Beine-Po *			
20.30 - 21.30 <b>M</b> Musclepower *		20.15 - 21.15 <b>G</b> Chi-Wellness	20.30 - 21.30 <b>M</b> Wirbelsäulengymnastik			
			21.00 - 22.00 <b>R</b> Manpower	★ = Neues oder verändertes Angebot		