

Kursplan Gesundheitssport & Group Fitness

15.04.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 9.00 R Fit und gesund, Jana				8.00 - 9.00 R Fit und gesund, Jana		
9.00 - 10.00 VSZ 3- MySports Rückenfit *, Pia		9.00 - 10.00 S1 - MySports Rückenfit *, Pia		9.00 - 10.00 S3 Aktiv 60 plus, Martina		
10.00 - 11.00 VSZ1 Reha: Krebsnachsorge *, Michael	10.00 - 11.30 M - MySports Crash *, Marion			9.15 - 10.15 R Fit und gesund, Jana	09.30 - 10.30 R - MySports Pilates*, Alex	10.00 - 11.00 VSZ2- MySports Bewegter Rücken *, Pia
11.10 - 12.10 VSZ3 Reha: Functional Training *, Michael	10.15 - 11.45 VSZ1 QiYoga4me *, Lilith			10.15 - 11.15 S3 Reha: Knie- und Hüft-Sport *, Michael		10.30 - 11.30 VSZ3 - My Sports Schlingentraining- Full Body Workout*, Nina
12.20 - 13.20 VSZ3 Reha: Functional Training *, Michael			18.00 - 19.00 VSZ2 Reha: Herzsport Herz-Fit *, Marc	11.30 - 12.30 S3 Reha: Knie- und Hüft-Sport *, Michael	11.00 - 12.00 S1 - MySports Crosstraining *, Mareike	
	14.00 - 15.00 S1 Reha: Herzsport bis 100 Watt *, Simone	16.45 - 17.45 VSZ1 - MySports Zumba® Gold *, Nesli	18.00 - 18.55 VSZ3 - MySports Zumba® Step *, Luis			11.30- 12.30 R/G- MySports Yoga am Sonntag *, Trainer*innen im Wechsel
15.30 -16.30 Uhr A Reha: Hockergymnastik, Michael		17.30 - 18.30 VSZ2 - MySports Vinyasa-Flow*, Alex	18.00 - 19.00 S2 Reha: Functional Training*,Thorsten			★ 11.30 - 12.30 VSZ2 - MySports Jumping Fitness *, Trainer:inen im Wechsel
17.30 - 18.25 M - MySports RBS - Rücken-Bauch-Stretching *, Annetta	17.30 - 18.30 VSZ1 - MySports Hatha-Flow *, Anita	18.00 - 19.00 VSZ3 Reha: Ganzkörperkräftigung *, Thorsten	18.30 - 20.00 R Qigong *, Sylvia	17.30 - 18.30 R MySport Fit ins Wochenende * Trainer*innen im Wechsel		
	18.30 - 19.30 VSZ2 - MySports Jumping Fitness *, Marion	17.30 - 18.30 M Reha: Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge *, Michael	19.00 - 20.00 VSZ1 - MySports Pilates*, Pia	18.30 - 19.30 VSZ2 - MySports Jumping Fitness *, Luis		
		17.30 - 18.25 R - MySports Rückenfit*, Sabrina		18.30 - 20.00 VSZ4 - MySports Indoor Cycling *, Joe		
18.25 - 19.25 VSZ1 - MySports Zumba® Fitness *, Gina	18.45 - 19.45 VSZ1- My Sports Fighting fit *, Gü	18.30 - 19.25 R - MySports HIIT* , Sabrina	19.00 - 20.30 G - MySports Hatha-Yoga *, Angela		<p>* Das Angebot ist zuzahlungspflichtig. Abgerechnet wird mittels Fun-Ball-Karte. Preise: 10er Karte 24€, 30er Karte 50€. Alternativ: Buchung der Tarife Basic bzw. Premium. Informationen dazu auf unserer Website: www.fun-ball-dortelweil.de</p>	
18.30 - 19.30 M - MySports Bauch-Beine-Po *, Annetta	18.45 - 19.45 M Reha: Drums Alive®, Birgit	18.30 - 19.30 VSZ4 - MySports Indoor Cycling *, Jana	19.00 - 20.00 VSZ2 - MySports Tabata *, Katrin			
18.45 - 19.45 S2 - MySports Crosstraining *, Mareike	19.00 - 20.00 R - MySports Zumba Fitness *, Julia	18.45 - 19.45 VSZ2 - MySports Pilates* Alex	19.00 - 19.55 VSZ3 - MySports Zumba® Fitness *, Luis		<p>MySports: Bei Angeboten mit diesem Vermerk ist eine Anmeldung über die App MySports erforderlich. Infos auf unserer Website.</p>	
18.30 - 19.30 VSZ2 - MySports Jumping Fitness *, Silke	19.30 - 20.30 VSZ3 - MySports Schlingentraining meets Cardio*, Mareike	18.45 - 19.45 M Reha: Körper in Balance *, Michael	19.30 - 20.30 VSZ4 - MySports Indoor Cycling *, Inga			
19.30 - 20.30 VSZ1-My Sports Fighting fit *, Christof	19.45 - 20.45 VSZ2 - MySports Jumping Fitness *, Luis	18.45 - 19.45 S2 - MySports Crosstraining *, Mareike	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik, Birgit		<p>Sportstätten: in der Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1: S1-3 Hallendrittel 1-3; M Mehrzwecksaal; G Gymnastikraum; R Roter Saal VSZ 1-4 Vereinssportzentrum, Fraunhoferstraße 21 A Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße ESRM Sportplatz der Europäischen Schule LA Leichtathletikanlage Sportplatz Dortelweil</p>	
20.00 - 21.00 S2 Functional Training, Thorsten	19.00 - 20.00 VSZ4 - MySports Indoor Cycling *, Stefan	19.15 - 20.15 VSZ3 Reha: Schulter-Nacken-Fit *, Thorsten	20.15 - 21.15 R - MySports Body-Fit, Andrea/Angela			
20.00 - 21.00 VSZ4 - MySports Indoor Cycling *, Thomas	★ 20.00 - 21.00 M - MySports Pilates Mix *, Vira	19.30 - 21.00 VSZ1 - MySports Musclepower *, Marion	20.30 - 21.30 M Reha: Wirbelsäulengymnastik, Birgit	★ → neues oder verändertes Angebot	<p>Reha = Rehabilitationssport (vom Arzt verordnungsfähig) Ausfälle siehe Website</p>	