

Stundenplan Fitness an Geräten/Gesundheitssport/Group Fitness - Dauerangebote 2020						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 9.00 M Fit und gesund ab 31.08.2020				8.00 - 9.00 S1 Fit und gesund		
	9.00 - 9.55 R Zumba® Gold *	9.00 - 10.00 S1 Rückenfit *		9.00 - 10.00 S3 Aktiv 60 plus	9.30-10.30 R Pilates *	
10.00 - 11.00 R Zumba® Fitness *	10.00 - 11.30 M Crash *	10.00 - 11.00 R Piloxing® *		★ 9.10 - 10.10 S1 Fit und gesund	10.00 - 13.00 FR Fitnessstraining für alle *	
		10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining 50 plus*		10.00 - 12.00 FR Fitnessstraining für alle *	10.45 - 11.45 R Piloxing® *	
15.30 - 16.30 A Hockergymnastik	14.00 - 15.00 S1 Herzsport bis 100 Watt *	10.45 - 12.00 L/G QiYoga4me *	17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *	10.15 - 11.15 S1 Knie-und Hüft-Sport *	11.00 - 12.00 S1 Crosstraining *	11.00 - 13.00 FR Fitnessstraining für alle *
			18.00 - 19.00 S2 Functional Training	11.30 - 12.30 S1 Knie-und Hüft-Sport *		
17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle *	16.15 - 17.15 R Pilates*	17.00 - 21.30 FR Fitnessstraining für alle*	18.05 - 19.00 R Zumba® Step *			15.30 - 16.30 M Yoga am Sonntag * siehe Termine Website
17.30 - 18.25 M Piloxing® *	17.00 - 21.00 FR Fitnessstraining für alle *	17.30 - 18.30 M Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge	18.30 - 20.00 G Yoga *	17.30 - 19.00 R Muskelmix mit Pilateselementen *		
18.35 - 19.30 M Bauch-Beine-Po *	18.45 - 19.45 M Drums Alive®	18.30 - 19.30 G Pilates *	19.05 - 20.05 R Qigong *	18.30 - 20.00 S2 Move & box *		★ Änderungen bzw. neue Angebote
19.00 - 20.00 S2 Crosstraining *	18.30 - 19.25 R Fighting fit *	18.45 - 19.45 S2 Crosstraining *	19.10 - 20.05 S2 Zumba® Fitness *	19.00 - 21.00 FR Fitnessstraining für alle *	* 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.	
19.40 - 20.35 M RBS - Rücken Bauch Stretching *	19.30 - 20.25 R Fatburner/ Bauchkiller *	18.45 - 20.00 M Körper in Balance *	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik			
20.00 - 21.00 G Fighting fit *	19.30 - 20.30 S3 Herzsport *	19.40 - 20.40 R Vinyasa Flow *	20.15 - 21.10 R Body-Fit		Sportstätten: S1-3 Sporthalle „Am Siegesbaum“; M Mehrzwecksaal; G Gymnastikraum; R Roter Saal; FR Fitnessraum; A Sporthalle Alte Schule, Peter-Fleischhauer-Straße; L Leichtathletikanlage an der Nidda	
20.00 - 21.00 S2 Functional Training	20.30 - 21.30 R Zumba® Fitness *	20.00 - 21.30 M Musclepower *	20.15 - 21.15 G Vinyasa Flow*			
		20.00 – 21.00 G Chi-Wellness	20.30 - 21.30 M Wirbelsäulengymnastik			