

Wir bewegen Menschen!

Öffnungszeiten	Montag 8:00 - 22:00	Dienstag 8:00 - 22:00	Mittwoch 8:00 - 22:00	Donnerstag 8:00 - 22:00	Freitag 8:00 - 22:00	Samstag 09:00 - 18:00	Sonntag 09:30 - 18:00
Sauna ab 9:30	Trocken	Trocken	Trocken	Trocken	Trocken	Trocken	Trocken
7 - 8 Uhr							
8 - 9 Uhr		Fit ab acht / Nicole 08:15 - 09:15					
9 - 10 Uhr	Indoor Cycling Iris	Reha-Sport Orthopädie / Jule 09:00 - 09:45 Uhr	Zumba / Iris	Body - Workout / bei Doris 08:30 - 09:30	Iron System / Iris (Periodisierung)		
10 - 11 Uhr	Klassisches Pilates Iris	Reha-Sport Lungensport Cathrin bis 10:45 Uhr	Reha-Sport Orthopädie / Jule 10:00 - 10:45 Uhr	Iron System Iris (Periodis.)	Kraft- Geräte Zirkel/Bärbel ab 09:45	Reha-Sport Orthopädie/Cathrin 09:45 - 10:30	Fit ab 50 Iris
11 - 12 Uhr	Fit ab 50 Iris	Reha-Sport Lungensport Cathrin bis 11:45 Uhr	Reha-Sport Orthopädie / Rafik 11:00 - 11:45 Uhr	Reha-Sport Orthop./Rafik 11:00 - 11:45	Reha-Sport Orthopädie/Rafik 10:45 - 11:30	Reha-Sport Lungensport Cathrin 10:15 - 11:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie/Cathrin 11:15 - 12:00 Uhr
12 - 13 Uhr	Zumba Soft 12:00 - 12:45 / Franzi	Reha-Sport Orthopädie/Gayane 12:00 - 12:45 Uhr	Reha-Sport Diabetiker Rafik 12:15 - 13:00	Reha-Sport Orthopädie/Rafik 12:00 - 12:45	Reha-Sport Orthopädie/Cathrin 11:15 - 12:00 Uhr		
13 - 14 Uhr							
14 - 15 Uhr							
15 - 16 Uhr	Reha-Sport Orthopädie/Cathrin 15:00 - 15:45 Uhr		Reha-Sport / Bärbel 15:00 - 15:45 Uhr				
16 - 17 Uhr	Reha-Sport Orthopädie/Cathrin 16:00 - 16:45 Uhr	Reha-Sport / Gayane 16:00 - 16:45 Uhr	Reha-Sport / Bärbel 16:00 - 16:45 Uhr	Hip Hop Tanzgruppe "Project Momo" Iris	Dance Club / Nicole Kinder 5 - 7 Jahre 14:45 - 15:30 Uhr	Dance Club / Nicole Kinder 8 - 10 Jahre 15:30 - 16:15 Uhr	
17 - 18 Uhr	Rücken- training Iris	Reha-Sport Lungensport Cathrin bis 17:45 Uhr	Kick-Box-Aerobic I Ede	Iron System Iris (Periodisierung)	Hip Hop Tanzgruppe "Project Momo" Iris	Reha-Sport Orthop./Rafik 17:00 - 17:45	
18 - 19 Uhr	Iron System Iris (Periodisierung)	Indoor Cycling Jens	Hip Hop Erwachsene Iris	Leichte Stepaerobic Iris	Zumba / Iris	Orientalischer Tanz / Choreo & Showdance Nicole 18:00 - 19:00	Hiit-TRX Kurs 18:30
19 - 20 Uhr	Cross-Zirkel mit Anmeldung bis 20:15 / Iris	Indoor Cycling Sascha	Iron System Iris (Periodisierung)	Cross-Zirkel mit Anmeldung / Franzi	Indoor Cycling Iris	Orientalischer Tanz / Technik & Just for Fun Nicole 19:00 - 20:00	
20 - 21 Uhr	Jiu-Jitsu Nils ab 20:15	Pilates Iris		Jiu-Jitsu Nils	Indoor Cycling Fatburner / Iris		
21 - 22 Uhr							

# Unser Kursplan



## Achtung!!

1. Bei weniger als 5 Teilnehmer pro Kurs, entfällt das Kursangebot (Gilt nicht für die TRX Kurse)!!

Tolle neue Kurse...



Klassisches Pilates  
Iris  
09:30 - 10:30

Show Tanz  
10:30 - 12:00  
Iris

Hip Hop Erwachsene  
Iris

Iron System / Iris  
(Periodisierung)

Kick-Box-Aerobic II  
Ede

Dance Club Mini / Nicole  
Kinder 5 - 7 Jahre  
14:45 - 15:30 Uhr

Dance Club / Nicole  
Kinder 8 - 10 Jahre  
15:30 - 16:15 Uhr

Reha-Sport  
Orthop./Rafik  
17:00 - 17:45

Orientalischer  
Tanz / Choreo &  
Showdance  
Nicole  
18:00 - 19:00

Orientalischer  
Tanz / Technik  
& Just for Fun  
Nicole  
19:00 - 20:00



Gültig ab 01.01.2019



- Step = Step-Aerobic mit Choreographie
- Dance Club / Mini = Rhythmik, Tanz & Koordination für Kids
- Kick-Box-Aerobic = Asiatische Kampf- und Box-Aerobic
- Body - Workout = verschiedene Trainingstechniken um den Körper muskulär aufzubauen
- I = Einsteiger
- II = Mittelstufe
- III = Fortgeschrittene
- Hip Hop
- Zumba = Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik
- Iron System = Krafttraining mit Langhanteln / Periodisierung (wechselnde Leistungsstufen siehe Plan)
- WBS-Gym = Wirbelsäulen-Gymnastik
- Indoor Cycling = Herz- Kreislauf / Ausdauertraining auf dem Rad
- TRX = TRX Training ist ein komplettes Ganzkörper Workout nur mit dem eigenen Körpergewicht
- Kraft- Geräte Zirkel = Kraft- und Ausdauertraining sowie Reha- und Präventionstraining an speziellen Kraftgeräten