


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:15 (Gym) Feldenkrais Christel	08:15-09:15 (Gym) Step am Morgen Dorothee		07:30-08:15 (Gym) Power Workout Anja	08:30-11:30 (SFP) Krafttraining Adrian
09:00-11:00 (SFP) Herzsportgruppe Manfred/Renate	09:15-10:15 (SFP) Wirbelsäulengymnastik Ingrid		08:15-09:00 (Gym) Power Wokout Anja	
09:15-10:15 (Gym) Ganzkörperworkout Anja	10:00-11:00 (Mal) Qi Gong Brigitte	10:00 - 11:15 (RHH) Yoga für Männer*	08:30-09:00 (Gym) Stretch pur Andrea	08:30-9.45 (RHH) Yoga am Freitagmorgen 1 Nadine
			09:10-10:10 (SFP) Ganzkörpertraining Anja	10:00-11.15 (RHH) Yoga am Freitagmorgen 2 Nadine
10:15-11:15 (Gym) Rücken Fit Anja	10:30-11:30 (SFP) Seniorenport Angelika			
11:20-12:20 (SFP) Osteoporose Gymnastik Anja				
17:00-18:00 (GSD) Frauen Fit Anja	18:00-19:00 (Hort) Balance Swing auf dem Minitrampolin Larissa (VHS)	18:00-19:00 (GSD) Yoga am Abend Nadine		17:30-19:00 (GSD) Outdoor Fit Anja
18:00-19:00 (MSP) Body Styling Andrea	18:30-19:30 (GSD) Step Aerobic Heike	18:00-19:00 (Hort) Zumba® Rosi		18:15-19:30 (Hort) Tai Chi Jun
18:00-19:30 (GSD) Outdoor Fit Anja	18:30-19:30 (RHH) DeepWork Nicole	18:30-19:30 (RHH) Pilates Imke	18:45-19:30 (GRS) Sling Training Mona	
19:00-20:00 (SFP) Prävention  Sofia	18:30-19:30 (MSP) Bauch - Beine - Po Aliona	19:00-20:00 (GSD) Wirbelsäulengymnastik Ingrid	19:00-20:30 (GSP) Ganz Ski fit Andi (Ski)	
19:00-20:00 (MSP) Pilates&WS Fit Andrea	19:30-20:30 (MSP) Fascial Strech & Ayurveda Aliona	20:00-21:00 (GSD) Cross Training Bini	19:00-20:00 (MSP) Yoga Dance Moni	
	19:30-20:30 (GSD) Bewegung hält fit Heike	20:00-22:00 (SFP) Freizeitbadminton Reinhard	20:00-21:30 (MSP) Tibet Gesundheitssport/ Selbstverteidigung Florian/ Peter Veth	

Wochenende
Sonntag
10:00-11:00 (Gym) Body Styling Aliona
11:00-12:00 (Gym) Zumba® Zin Mix Aliona

Kurse:

Fitness

Rehasport

Gesundheitssport

(*bezuschussbar durch die Krankenkasse)

Gymnastik

(kein Zusatzbeitrag)

Räumlichkeiten:

- Gym: Gymnastikraum im SFP
Köglweg 99
- SFP: Sport- und Freizeitpark
Köglweg 99
- GSD: Grundschule Dorfstraße
Dorfstraße 24
- GSP: Grundschule Pappelstraße
Pappelstraße 8
- GRS: Gymnastikraum Realschule
Köglweg 102
- MSP: Mittelschule Pappelstraße
Pappelstraße 6
- RHH: Ritter-Hilprand-Hof (Kinosaal)
Köglweg 5
- Mal: Sonnenpark
Köglweg 9
- Hort: Pappelstraße 4

Gebühren:

Mitglieder	
1 Kurs mit Kursgebühr:	30€
Jahreskarte:	120€
Jahreskarte plus mit Kraffraum:	150€

Nicht-Mitglieder
1 Kurs mit Kursgebühr: 96€

Schnupperkarte (4x)
Mitglieder/Nicht-Mitglieder: 20€

Änderungen vorbehalten! Aktuellste Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. (Stand 16.02.2020)

