	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) **(AB)** Dennis G. **Body Workout I**	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. GS **Wirbelsäulen-gymnastik**	08.45-10.00 (TK1) Ingrid F. **Fit in den Tag**	9.15-10.15 (TK2) **(AB)** Barbara L.-M. **Flexi-Bar trifft Pilates**	08.00-10.00 (TK1) **(AB)** Daphna R. **Step + BBP**	08.30-09.30 (TK2) **(AB)** Sabine H. **Rücken fit again**	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D. GS **BK-Nachsorge**	9:30-10:30 (TK2) **(AB)** Elisabeth W. **Pilates I**	08.30-09.30 (TK1) Brigitte K. **Aktiv- Body-Wellness**	08.45-09.45 (TK2) **(AB)** Barbara L.-M. **Aktiv gegen Osteoporose**			
	10.15-11.30 (TK1) Barbara L.-M. GS **Senioren Sport**	10.30-12.00 (TK2) **(AK)** Bettina H. **Hatha-Yoga für Männer**	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. GS **Rücken-Fit**	10.30-12.00 (TK2) **(AK)** Bettina H. **Hatha-Yoga**		09.30-10.45 (TK2) **(AK)** Elisabeth W. **Rückbildung mit Kind**	09.30-10.15 (TK4) Sabine H. **Fit bis ins hohe Alter**	10.45-11.45 (TK2) **(AB)** Elisabeth W. **Pilates II**	10.00-11.30 (TK1) **(AB)** Barbara L.-M. GS **Gesund und Trainiert**	10.00-11.00 (TK2) Sabine H. **Rücken-Reha**			
Training Mittag, Nachmittag und Abend	11.30-13.00 (TK1) Evi B. **Fitness für Venen und WS**		11.30-12.30 (TK1) **(AB)** Ellen B. **Zumba gold**		11.30-12.45 (TK1) GS Tanja S, Dr. Barbara J.-D., Claudia M. **Koronarsport**	11.00-12.00 (TK2) **(AK)** Elisabeth W. **Rückbildung II**	11.00-12.15 (TK1) Sabine H. **Orthopädische Knieschule**		11.30-12.30 (TK1) **(AB)** Volker Y. **Zumba gold**	11.15-12.15 (TK2) Sabine H. **Rücken-Reha**	**Samstag** 12:30-13:30 (TK1) **(AB)** Sabrina **Zumba**			
	18.45-19.45 (SM) **(AB)** Vanessa W. **Zumba**	18.15-19.45 (Hel) Ingrid F. GS **BK-Nachsorge**	16.45-18.15 (TK1) Claudia M., Dr. Barbara J.-D. GS **Koronarsport**	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. **Rücken-Fit I**		17.45-18.45 (TK2) **(AB) (AK)** Claudia F. **Qigong**	17.45-19.15 (TK1) Barbara L.-M. Dr. R. Rünzi GS **Koronarsport**	18.45-19.45 (SM) **(AB)** Jennifer J. **Zumba**	17.45-18.45 (TK1) **(AB)** Vanessa W. **Zumba**					
	19.00-20.30 (TK1) **(AB)** Daphna R. GS **Pilates**	18.00-19.00 (TK1) Niklas H. **High Intensity Interval Training**	18.30-19.45 (TK1) **(AB)** Dennis G. **Body Workout II**	19.00-20.00 (SM) **(AB)** Dominika E. **Zumba**	18.45-19.45 (TK1) Evi B. **Rücken-Fit II**	18.00-19.30 (SPB) . Jürgen P. **Fitness/ Jedermann** (April-Sept.)	19.30-20.40 (TK1) Dennis G. **Jung-Senioren**	19.55-20.55 (SM) Sabine H. **Rücken-Reha**	18.45-20.15 (TK1) **(AK)** Petra C.-K. **Faszien-Yoga**					
	20.00-21.30 (SM) Simone H., Katja B.-S. **Fit and Fun Aerobic**	19.30-20.30 (HTS) **(AB)** Judith S. **Rücken meets Pilates I**	20.00-21.00 (SU) Sascha P. **Rücken-Fitness**	20.00-21.00 (SM) **(AB)** Sabrina F. **Zumba**	20.00-21.30 (GSM) Mirja B. **Fit aktiv**	19.15-20.15 (TK2) **(AK)** Susanne K. **Yoga für Schwangere**		20.00-21.30 (HTS) Birgit K. **Fitness-Gymnastik**					
	20.30-22.00 (TK1) **(AB)** Sascha P. **Power-Yoga**	20.45-21.45 (HTS) **(AB)** Judith S. **Rücken meets Pilates II**	20.00-21.30 (TK1) Ingrid, F. **Fit & Fun um Acht**	21.00-22.00 (SU) Sascha P. **(AB) Power-Yoga**	20.00-21.30 (TK1) GS Katja B.-S. **Step Workout**	20.30-22.00 (TK2) **(AK)** Susanne K. **Hatha-Yoga**	20.45-21.45 (TK1) Dennis G. **Body Forming**			20.30-22.00 (SM) André S. **Ballsport-gruppe**				
Indoor cycling			19.30-20.30 (TK4) **(AB)** Ronny **Indoorcycling**				19.30-20.30 (TK4) **(AB)** Kerstin **Indoorcycling**		9.45-10.45 (TK4) **(AB)** Claudia/Barbara **Indoorcycling** (Okt. - Dez.)				09.30-10.30 (TK4) **(AB)** Matthias **Indoor-cycling**	
Outdoor	15.30-17.00 (Trimm) Ute S. **Nordic Walking** (Okt.-März)	18.30-20.00 (Trimm) Ute S. **Nordic Walking** (April-Sept.)			19.00-20.00 (SPB) Damien P. **Outdoor Fit Camp**	9.30-11.00 Herzog-Adolf-Str. Evi B. **Nordic Walking**			18.30-20.00 (Trimm) GS Kerstin W. **Nordic Walking** (April-Sept.)		14.00-15.30 (Trimm) Kerstin W. **Nordic Walking** (Okt.-März)			Termine für Lauftreffs finden Sie unter: www.schnauftreff-oberursel.de

Erläuterungen:

Herz-Kreislauf-Training
 Fatburner
Koordination
 Fun pur
Power-Angebot
 Relax
 Von-Kopf-bis-Fuß
 Therapie
 Muskeltraining
GS Gütesiegel
Reha- Sport
 Sportabzeichen

Stand: 22.03.2018

TK = Turnhalle Korfstr.4
TK1 = großer Saal
TK2 = Rolf Vaupel Saal
TK3 = Fitness-Studio
TK 4 = Gymnastikraum
SPB = Sportplatz Bleibiskopf
EKS = Erich-Kästner-Sch.
Gym = Gymnasium
SU = Schule am Urselbach
SSU= Schulhof Schule Urselbach
HTS = Hans-Thoma-Schule
HEL = Helen-Keller-Schule
IGS = Ges.schule Stierstadt
Trimm = Schillerturm
SM= Schule Mitte
(AB) =Abteilungsbeitrag
(AK)=abgeschlossener Kurs