



	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 ♣ Wirbelsäulengymnastik	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. △ ♣ GS 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	11.15-12.15 (TK2) Sabine H. ♣ ♣ ♣ Rücken-Reha	Samstag 12:30-13:30 (TK1) (AB) Sabrina ♣ ♣ ♣ Zumba Erläuterungen: ♣ Herz-Kreislauf-Training ♣ Fatburner ♣ Koordination ♣ Fun pur ♣ Power-Angebot ♣ Relax △ Von-Kopf-bis-Fuß ♣ Therapie ♣ Muskeltraining GS Gütesiegel ♣ Reha- Sport ♣ Sportabzeichen 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 Stand: 11.01.2018				
	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	18.30-19.45 (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.)	19.55-20.55 (SM) Sabine H. ♣ ♣ ♣ ♣ Rücken-Reha		19.00-20.15 (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	19.15-20.15 (TK2) (AK) Susanne K. ♣ ♣ Yoga für Schwangere	Jung-Senioren		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	20.45-21.45 (TK1) Dennis G. ♣ ♣ ♣ ♣ Body Forming		20.30-22.00 (SM) André S. ♣ ♣ ♣ Ballsporthgruppe			
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.)					
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.schnaufreff-oberursel.de			

