



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) (AB) Dennis G. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Body Workout I</a>	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. GS ♣ <a href="#">Wirbelsäulengymnastik</a>	08.45-10.00 (TK1) Ingrid F. ♣ ♣ <a href="#">Fit in den Tag</a>	9.15-10.15 (TK2) (AB) Barbara L.-M. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken im Fluss</a>	08.00-10.00 (TK1) (AB) Daphna R. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Step + BBP</a>	08.30-09.30 (TK2) (AB) Sabine H. ♣ ♣ <a href="#">Rücken fit again</a>	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D. GS ♣ ♣ <a href="#">BK-Nachsorge</a>	9.30-10:30 (TK2) (AB) Elisabeth W. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Pilates I</a>	08.30-09.30 (TK1) Brigitte K. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Aktiv-Body-Wellness</a>	08.45-09.45 (TK2) (AB) Barbara L.-M. ♣ ♣ GS <a href="#">Aktiv gegen Osteoporose</a>	 
	10.15-11.30 (TK1) Barbara L.-M. GS ♣ <a href="#">Senioren Sport</a>	10.30-12.00 (TK2) (AK) Bettina H. ♣ ♣ <a href="#">Hatha-Yoga für Männer</a>	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. GS ♣ ♣ <a href="#">Rücken-Fit</a>	10.30-12.00 (TK2) (AK) Bettina H. ♣ ♣ <a href="#">Hatha-Yoga</a>	09.30-10.45 (TK2) (AK) Elisabeth W. ♣ <a href="#">Rückbildung mit Kind</a>	09.30-10.15 (TK4) Sabine H. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Fit bis ins hohe Alter</a>	10.45-11.45 (TK2) (AB) Elisabeth W. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Pilates II</a>	10.00-11.30 (TK1) (AB) Barbara L.-M. ♣ ♣ ♣ ♣ GS <a href="#">Gesund und Trainiert</a>	10.00-11.00 (TK2) Sabine H. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken-Reha</a>		
Training, Mittag, Nachmittag und Abend	11.30-13.00 (TK1) ♣ ♣ ♣ Evi B. <a href="#">Fitness für Venen und WS</a>	11.30-12.30 (TK1) (AB) Ellen B. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba gold</a>	11.30-12.45 (TK1) GS ♣ Tanja S, Dr. Barbara J.-D., Claudia M. <a href="#">Koronarsport</a>	11.00-12.00 (TK2) (AK) Elisabeth W. ♣ <a href="#">Rückbildung II</a>	11.00-12.15 (TK1) Sabine H. ♣ ♣ <a href="#">Orthopädische Knierschule</a>	11.45-12.45 (TK1) (AB) Volker Y. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba gold</a>	11.15-12.15 (TK2) Sabine H. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken-Reha</a>	<b>Samstag</b> 12:30-13:30 (TK1) (AB) Sabrina ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba</a>	<b>Erläuterungen:</b> ♣ 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	
	18.45-19.45 (SM) (AB) Vanessa W. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba</a>	18.15-19.45 (Hel) Ingrid F. GS ♣ <a href="#">BK-Nachsorge</a>	16.45-18.15 (TK1) Claudia M., Dr. Barbara J.-D. GS ♣ <a href="#">Koronarsport</a>	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. ♣ <a href="#">Rücken-Fit I</a>	17.45-18.45 (TK2) (AB) (AK) Claudia F. <a href="#">Qigong</a>	17.45-19.15 (TK1) Barbara L.-M. Dr. R. Rünzi GS ♣ <a href="#">Koronarsport</a>	17.45-18.45 (TK1) (AB) Vanessa W. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba</a>			TK1 = großer Saal	
	19.00-20.30 (TK1) (AB) Daphna R. GS ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Pilates</a>	18.00-19.00 (TK1) Niklas H. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">High Intensity Interval Training</a>	18.30-19.45 (TK1) (AB) Dennis G. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Body Workout II</a>	19.00-20.00 (SM) (AB) Dominika E. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba</a>	18.00-19.30 (SPB) ♣ ♣ ♣ <a href="#">Abnahme Sportabzeichen</a> (April-Sept.)	19.00-20.40 (TK1) Dennis G. ♣ <a href="#">Jung-Senioren</a>	18.45-20.15 (TK1) (AK) Petra C.-K. ♣ ♣ <a href="#">Faszien-Yoga</a>			TK2 = Rolf Vaupel Saal	
	20.00-21.30 (SM) Simone H., Katja B.-S. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Fit and Fun Aerobic</a>	19.30-20.30 (HTS) (AB) Judith S. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken meets Pilates I</a>	20.00-21.00 (SU) Sascha P. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken-Fitness</a>	20.00-21.00 (SM) (AB) Sabrina F. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Zumba</a>	19.15-20.15 (TK2) (AK) Susanne K. ♣ ♣ <a href="#">Yoga für Schwangere</a>	20.00-21.30 (HTS) ♣ Birgit K. <a href="#">Fitness-Gymnastik</a>	20.30-22.00 (SM) André S. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Ballsporthgruppe</a>			TK3 = Fitness-Studio	
	20.30-22.00 (TK1) (AB) Sascha P. ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Power-Yoga</a>	20.45-21.45 (HTS) (AB) Judith S. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Rücken meets Pilates II</a>	20.00-21.30 (TK1) Ingrid, F. ♣ ♣ <a href="#">Fit &amp; Fun um Acht</a>	21.00-22.00 (SU) Sascha P. ♣ ♣ ♣ ♣ (AB) <a href="#">Power-Yoga</a>	20.00-22.00 (TK2) (AK) Susanne K. ♣ ♣ <a href="#">Hatha-Yoga</a>	20.45-21.45 (TK1) Dennis G. ♣ ♣ ♣ <a href="#">Body Forming</a>				TK4 = Gymnastikraum	
										SPB = Sportplatz Bleibiskopf	
Indoor cycling								EKS = Erich-Kästner-Sch.			
			19.30-20.30 (TK4) (AB) Ronny ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Indoorcycling</a>			19.30-20.30 (TK4) (AB) Kerstin ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Indoorcycling</a>		Gym = Gymnasium			
Outdoor	15.30-17.00 (Trimm) Ute S. ♣ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a> (Okt.-März)	18.30-20.00 (Trimm) Ute S. ♣ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a> (April-Sept.)		19.00-20.00 (SPB) Damien P. ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ <a href="#">Outdoor Fit Camp</a>	9.30-11.00 Herzog-Adolf-Str. Evi B. ♣ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a>		SU = Schule am Urselbach				
						18.30-20.00 (Trimm) GS Kerstin W. ♣ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a> (April-Sept.)	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: 08.05.2018				
							Termine für Lauftreffs finden Sie unter: <a href="http://www.schnaufreff-oberursel.de">www.schnaufreff-oberursel.de</a>				

