

Trainingsplan Fitness und Gesundheit

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis G. (ZB) Body Workout I	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. Rücken-Fit	08.45-10.00 (TK1) Ingrid F. Fit in den Tag	9.15-10.15 (TK2) Vanessa W. (ZB) Rücken meets Pilates III	08.00-10.00 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) Rücken fit again	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D. BK-Nachsorge	9:30-10:30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates I	08.30-09.30 (TK1) Ellen B. Aktiv - Body - Wellness	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose			
	10.30-11.45 (TK1) Barbara L.-M. Senioren-Sport	10.30-12.00 (TK2) Bettina H. (ZB) Hatha-Yoga	10.15.-11.15 (TK1) Ingrid F. Rücken-Fit	10.30-12.00 (TK2) Bettina H (AK) Hatha-Yoga	10.00-11.15 (TK1) Sabine (ZB) Fit für den Alltag	09.30-10.15 (TK2) Elisabeth (AK) Rückbildung m.K.	09.30-10.30 (TK4) Sabine H. Fit bis ins hohe Alter	10.45-11.45 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates II	10.00-11.30 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert	10.00-11.00 (TK2) Sabine Rücken-Reha	10.00-11.00 (PA) Kathrin Henrich Outdoor Training Eltern + Kind (3-6 J.)		
	11.30-13.00 (TK1) Evi Fitness für Venen und WS		11.30-12.30 (TK1) Ellen B. (ZB) Zumba-Gold	10.15-11.15 (TK4) Ellen B. (ZB) Gedächtniskurs	11.30-13.00 (TK1) Sabine/Claudia Koronarsport	11.00-12.00 (TK2) Elisabeth (AK) Rückbildung II	11.00-12.15 (TK1) Sabine H. Orthopäd. Knieschule		10.00-11.00 (VZ) Ellen B. (ZB) Gedächtniskurs	11.15-12.15 (TK2) Sabine Rücken-Reha	12.30-13.30 (TK1) Arnulf (ZB) Zumba		Stand (05.08.2020)
Training Nachmittag und Abend	18.45-19.45 (GSM) Vanessa W. (ZB) Zumba	18.15-19.45 (HEL) Ingrid F. BK-Nachsorge	16.45-18.15 (TK1) Claudia/Barbara Koronarsport	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. Rücken-Fit I		17.45-18.45 (TK2) Claudia F. (ZB) (AK) Qigong	17.45-19.15 (TK1) Barbara L.M./ Sandra R. Koronarsport	18.45-19.45 (GSM) Arnulf (ZB) Zumba	11.45-12.45 (TK1) Volker Y. (ZB) Zumba Gold	17.00-18.30 (TK2) Petra C.K. (AK) Hatha-Yoga	Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum SPB = Sportplatz Bleibiskopf EKS = Erich-Kästner Schule Gym = Gymnasium SU = Schule am Urselbach SSU = Schulhof Schule am Ur. HTS = Hans-Thoma Schule HEL = Helen-Keller-Schule IGS = Gesamtschule Stierstadt Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte TH = Taunushalle ZB = Zusatzbeitrag AK = Abgeschl. Kurs PA = Parkpl. Altkönigstr. (Nr. 150) VZ = Vereinszimmer		
	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates	18.00-19.00 (TK1) Thomas Sch. High Intensity Interval Training	18.30-19.45 (TK1) Dennis G. (ZB) Body Workout II	19.00-20.00 (GSM) Dominika E. (ZB) Zumba	18.45-19.45 (TK1) Evi B. Rücken-Fit II	18.00-19.30 (SPB) Von April-Sept. nach Plan Sportabzeichen	19.30-20.40 (TK1) Dennis G. Jung-Senioren	19.55-20.55 (GSM) Sabine Rücken-Reha	17.45-18.45 (TK1) Vanessa W. (ZB) Zumba	18.45-20.15 (TK1) Petra C.K. (ZB) Faszien-Yoga			
	NEU ab August 19.00-20.00 (TH) Diana Schramm (ZB) Line Dance	19.30-20.30 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates I	19.30-20.30 (SU) Sascha P. Rücken-Fit	20.00-21.00 (GSM) Anja (ZB) Zumba	18.00-20.00h (GSM) Mirja Fit aktiv	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	20.45-21.45 (TK1) Dennis G. Body Forming	18:30-20:00 (HTS) Birgit K. Rücken-Fit		20.30-22.00 (GSM) Andre Ballsportgruppe			
	20.00-21.00 (GSM) Katja S. Rücken im Rhythmus	20.45-21.45 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates II	19:30-21:00 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8	20.30-21.30 (SU) Sascha P. (ZB) Power Yoga	10.-21.30 (TK1) Katja S. (Step)Aerobic-Workout	20.30-22.00 (TK2) Shaminder P. Hatha-Yoga							
	20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) Power-Yoga												
Indoorcycling			19.30-20.30 (TK4) Ronny (ZB) Indoorcycling				19.30-20.30 (TK4) Kerstin (ZB) Indoorcycling		9.45-10.45 (TK4) Claudia/Barbara (ZB) Indoorcycling (Okt.- Dez.)			9.30-10.30 (TK4) Matthias (ZB) Indoorcycling	
	Outdoor	15.30-17.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking (Okt.-März)	18.30-20.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking (April- Sept.)			09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking Herzog-Adolf Str.	19.00-20.00 (SPB) Damien P. Outdoor Fit Camp			19.30-20.30 (Trimm) Kerstin Nordic - Walking (April-Sept.)		14.30-16.00 (Trimm) Kerstin Nordic-Walking (Okt.-März)	