

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken + Steffi // 8:10-8:55 Uhr G-F R2		Outdoor Fitness Andrea ☂ 14.-25.8. G-F BB	Morning Mobility + Christine // 8:10-8:55 Uhr G-S R2		Body Workout + Stephen // 10:05-10:55 Uhr F-S R2/H4
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi G-F IC	Energy Dance + Wanja ☂ 30.7.-24.9. G-F R2	Rückenfit + Astrid G-F R2	Zumba Gold Carmen G-F R1	Rückenfit Astrid/Steffi G-F R1	Dance + Stephen // 11:05-11:55 Uhr ☂ 17.-31.8. F-S R2
			Nordic Walking Technik Andrea ☂ 14.-25.8. G-F BB	Rückenfit + Christine G-F R2	Energy Dance + Heide ☂ 6.9. G-F R2	SONNTAG
10:05-10:55	Yoga Babsy G-S R1	Dynamic Flow + Wanja ☂ 30.7.-24.9. G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid G-F R1	Pilates Christine G-F R1	Vinyasa Yoga Carmen G-S R1	Sunday Workout + 10:00-11:00 Uhr G-F R2
	Strong Body Gergö F-S R2	Easy Cycling Parveen ☂ 20.8. G-F IC	Indoor Cycling Nina S IC		Indoor Cycling Caro F-S IC	
	Indoor Cycling Claudia F IC	Antara Doris G-F R1				
11:05-11:55	Rhythm Mobility + Gergö G-S R2		Stretching Doris F-A R1	QiGong Marianne G-F R1	Tabata Claudia // 11:10-11:40 Uhr F-S R1	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
					Stretching Claudia // 11:40-12:10 Uhr G-S R1	IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
16:05-16:55			Rücken in Balance + Astrid ☂ 7.8. G-F R2			H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)
17:05-17:55	Rückenfit + Astrid G-S R2			Rückenfit + Astrid G-F R2		BB Baumelbank HSC (outdoor)
						☂ Sommerpause (von/bis einschl.)
						+ Online : Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. + Christine G-A R2	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr F-A IC	Strong Body Sabrina F-S R1	BodyArt Fascia + Britt ☂ 16.-23.8. F-S R2	G Gesundheitssport Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.
	Strong Body Hanna F-S R2	Bodytoning Gergö F-S R1	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr G-F R2	Dance + Stephen ☂ 15.-29.8. F-S R2	Just Sports ☂ 2.-9.8. F-A H4	
	Indoor Cycling Michael F-S IC		Aroha ☂ 21.8. G-S R1	Indoor Cycling Martina F-A IC	Fitness für Männer 60+ Fredri // 18:00-19:00 Uhr G-F H2	
				Functional Training Jan // 18:30-19:15 Uhr F-A H2		F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.
19:05-19:55	Functional Training 19:05-19:30 Uhr F-S H2	Zumba Jana F-S R1	Energy Dance + Wanja G-F R2		Zumba ☂ 6.9. F-S R1	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Step Choreo ☂ 19.8.-2.9. F-S R1	Indoor Cycling Angela F-S IC		Bodyworkout Stephen F-S R2		
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr F-S H2	QiGong + Christine G-F R2				A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	Pilates + Hanna G-S R2					
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr F-S R1	Yoga + Birgit // 20:05-21:20 Uhr G-F R2	Energy Dance + Wanja ☂ 7.-28.8. G-F R2			AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.
		Indoor Cycling Fréd F-S IC	Rückenfit Fréd F-A H2	Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr F-S H3		

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG					
8:45-9:30							Aqua-Jogging Claudia	G-F	B												
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Carina	G	B	Aqua-Intervall Claudia 9:35-10:20 Uhr	G-F	B	Aqua-Gymnastik Steffi	G-F	B				SONNTAG					
10:05-10:50	Aqua-Jogging Tine 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Steffi 10:25-11:10 Uhr	G	B	Aqua Hüfte/Knie Steffi 9:55-10:40 Uhr	G	B									
11:05-11:50	SOMMERPAUSE VOM 12.8. BIS 1.9. (EINSCHLIESSLICH) ALLE KURSE ENTFALLEN IN DIESER ZEIT.															B			Bewegungsbecken HSC		
16:05-16:50																					
17:05-17:50																					
18:50-19:30	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B												
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua HiIT Gergö 19:35-20:00 Uhr	F-A	B												
20:20-21:00																					

B Bewegungsbecken HSC

G **Gesundheitssport**
Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Gemäßigtes Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.

F **Fitness**
Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

S **Sport**
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

A **Athletik**
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.