

SportFIT-Plan April 2024

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Start	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	_	Traine	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
07:30															
07:45										Rüschule & Yoga	Heidi	GYM 1			
08:30				Bud for other	Galina	Saal 2									
08:30				Bodyforming Kurs an den Geräten		_									
	Dilatas O Fassian		0.04.4			-	ZUMPA		0.044	March City day Allban		0.04.4			
08:45	Pilates & Faszien	Katrin K	GYM 1	bodyART	Heidi	GYM 1		Sandra	GYM 1	Kraft für den Alltag	Susi	GYM 1			
08:45	FaszienGYM	Kerstin	GYM 2				Prager Rückentr.	Susi	GYM 2	Pilates		GYM 2			
08:45										BleibFit! 50+	Galina	Saal 2			
08:45										Kurs an den Geräten	Stella	GF			
09:00													WALK PUR	Marion	out
09:15				Aerobic	Ingeborg	Saal 2									
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3	Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3	BleibFit! 50 +	Susanne	Saal 3						
09:30	Power Walking (90')	Ursi	out				Rücken-Aktiv	Monika K	Saal 2						
09:45	FunctionalFIT	Susi	GYM 1	BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1	HOT IRON	Heidi	GYM 1	Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1	Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1
09:45	Rüschule & Yoga	Kerstin	Gym 2				Kurs an den Geräten	Martina	GF	BleibFit! 60 +	Galina	Saal 2			
09:45				Pilates-Variationen	Carola	GYM 2	WALK PUR	Ursi	out	Prager Rückentr.	Susi	GYM 2			
09:45	KOGNIFIT	Katrin R	out	Smovey	Steffi	out									
10:00													Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
				Disibeiti co i	C-1:	C1.7				BleibFit! 70 +	Market .	C1.2	Samtes Familiaui.	Brittu	Saai 1
10:30				BleibFit! 60+	Galina Katrin	Saal 2 Saal 3				DIEIDFIL! /U +	Katrin	Saal 3			
	D. 0 D.D.	Katrin R	GYM 1	BleibFit! 50+		-	Fit in Alter	Monika K	GYM 1	Paldanimaia	Ulli	GYM 1			
	Rü & BeBo			Stretch & Relax	Caro	Saal 1				Feldenkrais	UIII	GTM 1			
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2				Yoga	Rebecca	GYM 2						
11:00							WALK & KRAFT	Ursi	out				Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
11.00							Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
11:00													Prager Rückentr.	Martina	GYM 2
							11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1				rager Rackentin		OTH Z
11:00 11:45	Sanftes Fahrradf.	Steffi	Saal 1				Sanfte Gymnastik	Monika Steffi	Saal 1				Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
11:00 11:45 12:00		Steffi	Saal 1												
11:00 11:45 12:00										Prager Rückentr. Sen.	Martina	GYM 2			
11:00 11:45 12:00	Bodyforming	Katrin	Saal 3							Prager Rückentr. sen. Kurs an den Geräten	Martina Bennet	GYM 2			
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00	Bodyforming	Katrin	Saal 3							Kurs an den Geräten	Bennet	GF			
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45	Bodyforming	Katrin	Saal 3												
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45 16:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais	Katrin Doris	Saal 3	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv	Steffi	Saal 3	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf.	Bennet	GF Saal 1	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr.	Brittü	Saal 1
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45 16:00 17:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+	Katrin Doris Doris	Saal 3 GYM 1	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E)	Bennet	GF Saal 1	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr. bodyART	Brittü	Saal 1
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45 16:00 17:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr.	Katrin Doris Doris Doris	Saal 3 GYM 1 GYM 1	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv	Steffi	Saal 3	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv	Bennet Brittü Monika	GF Saal 1 GYM 1	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr.	Brittü Heidi Heidi	Saal 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45 16:00 17:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+	Katrin Doris Doris Doris Heidi	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv	Steffi	Saal 3	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft	Bennet Brittü Monika Sandra	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr. bodyART	Brittü Heidi Heidi	Saal 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr.	Katrin Doris Doris Doris Heidi	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv	Steffi	Saal 3	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr. bodyART	Brittü Heidi Heidi	Saal 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr.	Katrin Doris Doris Doris Heidi	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv Prager Rückentr.	Steffi Ulli Ulli	GYM 1	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr. bodyART	Brittü Heidi Heidi	Saal 1 GYM 1 GYM 1
11:45 12:00 14:30 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00 17:30	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E)	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 Saal 1				Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (An der Rab)	Steffi Ulli Ulli Birgit Marion	GYM 1 GYM 1 out	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E)	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
11:45 12:20 14:30 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00 17:03 17:33 17:33	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 2 GYM 3 GYM 4	ZUMBA	Sandra	GYM 1	Sanfte Gymnastik Rücken-Aktiv Prager Rückentr.	Steffi Ulli Ulli Birgit	Saal 3 GYM 1 GYM 1	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1	Sanftes Fahrradf. Prager Rückentr. bodyART	Brittü Heidi Heidi	Saal 1 GYM 1 GYM 1
11:45 12:20 14:30 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00 17:03 17:33 17:33 18:00 18:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 3	ZUMBA			Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (An der Ras) Tai Chi (F)	Ulli Ulli Birgit Marion Monika	GYM 1 GYM 1 out out GYM 1	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00 17:30 17:30 18:00 18:00 18:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 2 GYM 3 GYM 4	ZUMBA	Sandra	GYM 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (An der Rab)	Steffi Ulli Ulli Birgit Marion	GYM 1 GYM 1 out	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittů Monika Sandra Birgit Brittů Sandra Christin	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 1 GYM 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
11:00 11:45 12:00 14:30 15:00 15:00 15:45 16:00 17:00 17:00 17:00 17:30 17:30 18:00 18:00 18:00 18:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 3	ZUMBA Yoga	Sandra Britta	GYM 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (An der Ras) Tai Chi (F)	Ulli Ulli Birgit Marion Monika	GYM 1 GYM 1 out out GYM 1	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:15	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE	Katrin Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 3	ZUMBA	Sandra	GYM 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (An der Rao) Tai Chi (F) Hula Hoop	Steffi UIII UIII Birgit Marion Monika	GYM 1 Out Out Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittů Monika Sandra Birgit Brittů Sandra Christin	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 1 GYM 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
14:30 14:30 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:15 18:30	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff	Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sonke	Saal 3 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 Saal 1 GYM 2 Out	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken	Sandra Britta	GYM 1 GYM 2 Saal 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (M. der Rad) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E)	Ulli Ulli Birgit Marion Monika	GYM 1 GYM 1 out out GYM 1 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittů Monika Sandra Birgit Brittů Sandra Christin	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 1 GYM 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:30 17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:15 18:30	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken BauchBeinePo (55')	Sandra Britta Doris Sandra	GYM 1 GYM 2 Saal 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (an der Rau) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM	Ulli Ulli Birgit Marion Monika Maren Sven Katrin R.	GYM 1 GYM 1 out out GYM 2 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittů Monika Sandra Birgit Brittů Sandra Christin	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 1 GYM 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Brittů Heldi Heidi Melli	GYM 1 GYM 1 Saal 2
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:15 18:30	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK Prager RT & Faszien	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken	Sandra Britta	GYM 1 GYM 2 Saal 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (see der bee) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM	Ulli Ulli Birgit Marion Monika	GYM 1 GYM 1 out out GYM 1 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken Indoor-Cycling (F)	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü Sandra Jörg	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken BauchBeinePo (55')	Sandra Britta Doris Sandra	GYM 1 GYM 2 Saal 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (an der Rau) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM	Ulli Ulli Birgit Marion Monika Maren Sven Katrin R.	GYM 1 GYM 1 out out GYM 2 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken	Bennet Brittů Monika Sandra Birgit Brittů Sandra Christin	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 19:00 19:00 19:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK Prager RT & Faszien	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken BauchBeinePo (55') Yin Yoga	Sandra Britta Doris Sandra Britta	GYM 1 GYM 2 Saal 1 GYM 2	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (an der Rau) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM	Ulli Ulli Birgit Marion Monika Maren Sven Katrin R.	GYM 1 GYM 1 out out GYM 2 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken Indoor-Cycling (F)	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü Sandra Jörg	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK Prager RT & Faszien	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken BauchBeinePo (55')	Sandra Britta Doris Sandra	GYM 1 GYM 2 Saal 1	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (an der Rau) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM	Ulli Ulli Birgit Marion Monika Maren Sven Katrin R.	GYM 1 GYM 1 out out GYM 2 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken Indoor-Cycling (F)	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü Sandra Jörg	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1 GYM 1
11:00 11:45 12:00 15:00 15:00 15:00 17:00 17:00 17:00 17:30 18:00 18:00 18:00 18:01 19:00 19:00 19:00 19:00	Bodyforming Feldenkrais Feldenkrais Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentr. Indoor-Cycling (E) HOT IRON KORCE Lauftreff deepWORK Prager RT & Faszien AROHA meets KAHA	Katrin Doris Doris Doris Doris Doris Heidi Jörg Heidi Maren Sönke	GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2	ZUMBA Yoga Qi Gong f.d. Rücken BauchBeinePo (55') Yin Yoga	Sandra Britta Doris Sandra Britta	GYM 1 GYM 2 Saal 1 GYM 2	Rücken-Aktiv Prager Rückentr. WALK PUR Laufen Frauen (see der Bas) Tai Chi (F) Hula Hoop Indoor-Cycling (E) FaszienGYM Dance Fitness	Ulli Ulli Birgit Marion Monika Maren Sven Katrin R.	GYM 1 GYM 1 out out GYM 2 Saal 2	Kurs an den Geräten Sanftes Fahrradf. Tai Chi (E) RückenAktiv Nordic Walking soft Indoor-Cycling (E) ZUMBA gold toning Yoga f. d. Rücken Indoor-Cycling (F)	Bennet Brittü Monika Sandra Birgit Brittü Sandra Jörg	GF Saal 1 GYM 1 GYM 2 out Saal 1 GYM 2 GYM 1 GYM 2 Saal 1	Prager Rückentr. bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Heidi Heidi	GYM 1 GYM 1

Unser Programm am Wochenende

Start	Samstag		Sonntag				
Start	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	
09:15	Laufen Frauen	Marion	out				
09:30	Rücken- und Faszien	Team	GYM 1				
09:45				FunctionalFIT (75')	Team	GYM 1	
10:00							
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1				
11:15				Yoga	Team	GYM 1	
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1	11.00 ZUMBA	Hanna	GYM 2	
11:30							



Erklärungen:

pink: grün: blau: Stufe 3 Stufe 4 Stufe 5 /9 rot:

GF: Gerätefläche, Sportzentrum out: outdoor, Treff VfL-Sportzentrum

E: F: Sen: Einsteiger Fortgeschrittene Senioren



Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Aerobic	abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer
ZUMBA	Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination
AROHA	leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt
CardioFIT	effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels
	und der Fettverbrennung
Cycling	Gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Fahrradfahren
DEEPWORK	funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

Bodyforming	das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po
FunctionalFIT	Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper
HOT IRON	individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel
HOT IRON Cross	individuelles Muskelaufbautraining mit der Langhantel
BODYART	ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen
KORCE	gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpftraining, sehr motivierend
HRYOX	athletisches Training, welches Laufen und Fitness kombiniert

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

Sanfte Gymnastik	eine ideale Stunde zum Einstieg
BleibFIT!	eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der über
50/60/70	50- /60- /70-Jährigen zugeschnitten ist.
Hula Hoop	Lernt tolle Tricks und Moves mit dem Hula Hoop-Reifen

Spezielles Gesundheitstraining

Rücken-Aktiv/-	im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung
gymnastik	der Rumpfmuskulatur
Prager Rückentr.	Spiraldynamisches Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der
	Wirbelsäule
ВеВо	Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden
Pilates	eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
Rückenschule &	Rückenübungen mit Yoga-Elementen
Yoga	
Faszien-GYM/-	spezielle Methoden zum Bindegewebstraining
Yoga	

Körper & Seele-Training

Yoga	Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness
Yin Yoga	lang gehaltene passive Yoga-Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit
Tai Chi	harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung
Feldenkrais	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
Qi Gong	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes
	Wohlbefinden
КАНА	inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke
	Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga

WIR FÜR EUCH

Unser großes Sportprogramm wird ergänzt durch Zusatzangebote wie Massage/Taping und Sauna, Online-Fitness, dem individuellen Ernährungsprogramm Sensual Eating sowie unserem vielfältigen Workshop-/Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Lasst Euch gern von uns beraten.

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training. Unser vielfältiges Gruppenfitness-Angebot bereichert das Einzeltraining.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 07.30-21.00 Samstag 09.00-16.00 Sonntag 09.00-16.00

info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg e.V.

Fahltskamp 53 25421 Pinneberg 04101-556020

www.vfl-pinneberg.de