Montag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.15 - 09.00 REHAKURS Nicole Anmeldung erforderlich!		
09.00 - 10.00 **Rücken & mehr** Nicole		09.00 - 10.00 **Vinyasa Yoga** Claudia
		10.00 - 11.00 ZUMBA Claudia gold
17.30 - 18.30 **Dance Intervall** Adi		
18.30 - 19.30 **Pilates** Maggie	18.00 - 19.30 myline® Sabine Anmeldung erforderlich!	17.50 - 18.50 TEAM ICG® Bernd
19.30 - 20.00 **Intervall Training** Steffi	19.35 - 20.35 **YinYoga** Maggie E	19.00 - 20.00 TEAM ICG® Helmut
20.00 - 20.30 **Intervall Training** Steffi	Functional Fläche Functional Mix 19.30 - 20.00 Julian	20.10 - 20.55 REHAKURS Lydia Anmeldung erforderlich!
20.30 - 21.00 **Intervall Training** Steffi		

Dienstag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.15 - 09.00 REHAKURS Kevin Anmeldung erforderlich!		
09.00 - 10.00 **Bauch Beine Po** Sabine		
		10.00 - 11.00 TEAM ICG® Frank
13.00 - 13.45 REHAKURS Kevin Anmeldung erforderlich!		
17.30 - 18.15 **Bauch Beine Po** Anita	17.15 - 18.15 **Jumping Kids** Iman	17.00 - 17.45 REHAKURS Karen Anmeldung erforderlich!
18.15 - 19.15 **Rücken & mehr** Anita	18.15 - 19.15 **Jumping** Iman	17.45 - 18.30 REHAKURS Karen Anmeldung erforderlich!
19.15 - 20.15 ZUMBA gold Kathi E		18.30 - 19.15 REHAKURS Karen Anmeldung erforderlich!
	19.30 - 21.00 **Kickboxen** Micha	20.00 - 21.00 TEAM ICG® Frank

Mittwoch

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
10.00 - 11.00 **Rücken & mehr** Johannes		
11.00 - 11.30 **Faszien Stretch** Johannes		
14.00 - 14.45 REHAKURS Anita Anmeldung erforderlich!		
17.30 - 18.00 **Intervall Training** Sabine		17.00 - 17.45 REHAKURS Kevin Anmeldung erforderlich!
18.00 - 18.30 **Intervall Training** Sabine	17.30 - 18.45 **Vinyasa Yoga** Helena	
18.30 - 19.00 **Intervall Training** Sabine	Functional Kids 17.30 - 18.30 Functional Mix 19.00 - 19.30 Tabata Training 19.30 - 20.00 Julian	18.30 - 19.30 TEAM ICG® Helmut
19.00 - 20.00 **Pilates** Karen		
20.00 - 21.00 **Push & Pull** Karen	20.00 - 21.30 myline® Sabine Anmeldung erforderlich!	20.00 - 20.45 REHAKURS Kevin Anmeldung erforderlich!

Donnerstag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.15 - 09.00 REHAKURS Nicole Anmeldung erforderlich!		
09.00 - 10.00 **Body & Mind** Nicole		
18.15 - 19.15 ZUMBA fitness Kathi	18.00 - 19.00 ZUMBA kids Jenny	18.15 - 19.15 TEAM ICG® Mike
19.15 - 20.30 **Yinyasa Yoga** Kathi	19.30 - 21.00 **Kickboxen** Micha	19.30 - 20.15 REHAKURS Lydia Anmeldung erforderlich!
Functional Fläche Booty Camp 19.00 - 19.30 Bauch Express 19.30 - 20.00 Julian		

Freitag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.30 - 09.30 **Pilates** Maggie		
09.30 - 10.00 **Fatburner** Sabine		09.00 - 09.45 REHAKURS Anita Anmeldung erforderlich!
10.00 - 11.00 **Body Workout** Sabine		
14.00 - 14.45 REHAKURS Kevin Anmeldung erforderlich!		
15.00 - 15.45 REHAKURS Nicole Anmeldung erforderlich!		
17.30 - 18.30 **Push & Pull** Nadine		
18.30 -19.30 **Engpass** Dehnung nach Liebscher & Bracht DIE SCHMERZSPEZIALISTEN	19.00 - 20.30 **Boxen** Hans	

Samstag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
	Jeden Samstag ein wechselndes Kurs Angebot	
13.00 - 13.45 REHAKURS mit wechselndem Trainer Anmeldung erforderlich!		

Sonntag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09.30 - 10.30 **Body Workout** Sabine		
10.30 - 11.30 **Rücken & mehr** Sabine		
11.30 - 11.45 **Stretch & Relax** Sabine		11.00 - 12.00 TEAM ICG® Karen
16.00 - 17.00 **Pilates** Maggie		

AUSDAUER.

KRAFT.

AUSDAUER & KRAFT.

BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG.

KURSPLAN gültig ab dem 01.01.2024

SPORTFORUM