

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.15 Bauch, Beine, Po & Rücken Fit (Peggy) Kursraum I (A)	8.45-9.45 Cycling (Irmgard) McArena (A)	9.00-9.45 Functional Training (Giuseppe) McArena (A)	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (Lea) Kursraum I (SpG) §20	9.00-10.00 Beckenbodentraining (Lea) Kursraum I (SpG) §20	10.00-11.00 Fitness Mix (Karen) Kursraum I (A)
	10.00-11.15 Wirbelsäulengymnastik (Renate) Kursraum I (SpG) §20	9.00-10.00 Nordic Walking (Lea) Treffpunkt FITROPOLIS (SpG) §20	10.15-11.15 Bauch, Beine, Po (Uschi) Kursraum I (A)	10.15-11.15 Pilates (Lea) Kursraum I (SpG) §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (Ekki) McArena (A)
16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15J.) (Carolin) Kursraum I (J)		10.00-11.00 Rücken Aktiv (Giuseppe) McArena (A)			11.15-12.15 Rücken Fit & Stretch (Karen) Kursraum I (A)
18.00-19.00 Zumba® Fitness (Simone) Kursraum I (A)	14.45-15.40 Kreativer Kindertanz (4-6J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)		18.30-19.20 Bauch, Beine, Po (Nada) Kursraum I (A)	15.00-15.55 Moderner Kindertanz (6-8J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	12.30-13.30 Zumba® Fitness (Ricardo) Kursraum I (F)
18.45-19.45 Cycling (Annegret) McArena	15.50-16.50 Kinderjazz (8-10J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15J.) (Carolin) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	18.45-19.45 Cycling (Catrin) McArena	16.00-17.00 Mini Teenies Jazz (12-13J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	
19.10-20.40 Dance Fusion Class (Nada) Kursraum I (F)	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	17.00-18.00 R-D-F (Uschi) Kursraum I (A)	19.30-20.45 Hatha Yoga (Sonja) Kursraum I (SpG)	17.00-18.15 Teenie Jazz Level up (15-17J.) (Carolin) Kursraum I (J)	Sonntag
20.00-21.00 Muskel Fit (Annegret) McArena (SpG)	18.05-19.05 Breakdance (7-10J.) (Anton) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	18.00-19.15 Teenie Jazz Level up (15-17J.) (Carolin) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	19.30-20.45 Ballett Variation (Kata) Gymnastikhalle, Erlenweg (A)	17.15-18.15 R-D-F (Uschi) McArena (A)	10.00-11.00 Bewegter Rücken (Yvonne) Kursraum I (A)
	18.00-19.00 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter (A)	18.15-19.15 Bodyforming (Uschi) Kursraum I (A)		18.20-19.35 Power Mix (Uschi) McArena (F)	11.05-12.05 Bodyworkout (Yvonne) Kursraum I (A)
	18.00-19.30 Jazz Dance Beginners (Amelie) Kursraum I (A)	19.30-20.45 bodyART® (Abier) Kursraum III (A)		18.30-19.45 Contemporary (Carolin) Kursraum I (F)	
	18.15-19.15 Fit Mix (Uschi) McArena (F)	19.30-21.00 Dance High Class (Carolin) Kursraum I (F)		20.00-21.00 Pilates (Elena) Kursraum I (SpG)	
	18.30-19.45 Hip Hop (Sonja) Kursraum III (A)				
	19.10-20.10 Breakdance (11-17J.) (Anton) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)				
	19.20-20.10 R-D-F (Uschi) McArena (A)				
	20.15-21.15 Cycling (Matthias) McArena (A)				
	20.30-21.40 Hatha Yoga (Lea) Kursraum I (SpG) §20				



**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



Öffnungszeiten	Kinderbetreuung	Erklärung
Mo - Fr 8.00-22.00 Uhr	Sa & So 9.15-13.15 Uhr	A = Kurse für Alle
Sa - So 9.00-19.00 Uhr		F = Fortgeschrittene
		J = Tanzstudio jump
		SpG = Sport pro Gesundheit
		§20 = Kostenübernahme möglich