

Übungstundenplan – Stunden mit Anmeldung

Für diese Stunden ist eine Anmeldung notwendig. Die Anfangszeiten und Stundeninhalte entsprechen dem Übungstundenplan.

Rot = entfällt in dieser Woche (43. KW) 19.-25.10.

Angebote im Freien, fallen aus bei schlechtem Wetter.

Outdoor Angebote

Montag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter	Raum	Wartebereich
09.00	Tai Chi	Alex	Gym 2	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
10.00	Fitnessgymnastik	Maria	Gym 2	
11.00	Seniorengymnastik	Sanita	Gym 2	
10.00	Mama Fit – Baby mit!	Nadine	Gym 1	
18.00	Wirbelsäulengymnastik	Sanita	Gym 1	
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1	
19.00	Flexibar Fitness	Claudia	Gym 2	
20.00	Bodyfit	Anna	Gym 2	
18.30	Lauftreff Gymnastik	Meinhard	Gym 2	
18.00	Piloxing	Dany	Haus Nidda	
19.00	Zumba	Dany	Haus Nidda	
19.00	Fußball	Dieter	Dreifeldhalle H 1-3	
20.00	Parkour	Marc	Dreifeldhalle H 1	

Dienstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Walking	Sanita		Vor der Gymhalle
10.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2	
18.00	Yoga	Iris	Gym 1	
17.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 2	
18.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik 50 +	Helmut	Dreifeldhalle H 2	
20.00	Zumba	Yomaira	Dreifeldhalle H 1+2	

Mittwoch

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Bodystyling	Conny	Gym 2	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
19.00	Fitnessgymnastik Frauen	Julia	Gym 2	
20.00	Fitnessgymnastik		Gym 2	
10.00	Yoga Rücken	Katrin	Gym 1	
17.00	Zumba Toning	Marion	Gym 1	
18.00	DeepWORK	Dany	Gym 1	

20.00	Yoga	Iris	Gym 1	
19.00	Fitnessgymnastik Rückenfit	Carmen	TH Riedberg	
20.00	Zumba	Kimberly	TH Riedberg	

Donnerstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Yoga	Iris	Gym 1	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
09.00	Fitbalance	Conny	Gym 2	
10.00	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2	
15.00	Zumba Kids	Yomaira	Gym 1	
16.00	Zumba Kids	Yomaira	Gym 1	
17.45	Zumba Gold	Gabi	Gym 1	
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1	
20.00	Yoga	Katrin	Gym 1	
18.00	Faszienfitness	Sanita	Gym 2	
19.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2	
20.00	Stability Workout	Elisa	Gym 2	
18.00	Parkour	Marc	Dreifeldhalle H 2	

Freitag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter	Ort/Raum	Wartebereich
09.30	Zumba	Daphne	Gym 1	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
10.30	STRONG Nation	Daphne	Gym 1	
10.00	Gymnastik light	Sanita	Gym 1	
16.00	Hip Hop Kids	Synthia	Gym 2	
17.00	Piloxing	Dany	Gym 1	
18.00	Power Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2	
19.00	Zumba	Yomaira	Gym 1	

Sonntag

11.00	Fitness Pilates	Jürgen	Gym 2	Vor der Gymhalle, ist ausgeschildert
-------	-----------------	--------	-------	---