

# KURSPLAN SEPTEMBER 2023

## Montag

**Functional** **OF**  
09:00 - 09:45, Ken/Jule

**WSG** **1.OG**  
09:15 - 10:15, Tim

**Pilates** **1.OG**  
10:20 - 11:20, Ken/Jule

**Rückenfit** **UG**  
16:30 - 18:00, Tim

**Powerfit** **1.OG**  
17:45 - 18:45, Andrea

**HYROX Class** **OF**  
18:30 - 19:30, Artur

**Indoorcycling** **UG**  
19:00 - 20:00, Andrea

**Yoga** Mittelstufe **1.OG**  
19:00 - 20:30, Gabi

## Dienstag

**Seniorengymn.** **1.OG**  
09:00 - 10:00, Michelle

**Dance Fit 50+** **1.OG**  
10:10 - 11:10, Michelle

**Laufgruppe** **GW**  
17:30 - 18:30, Dieter

**Nordic Walking** **GW**  
17:30 - 18:30, Marlene

**Functional** **OF**  
18:00 - 18:45, Artur

**Pilates** **1.OG**  
18:00- 19:00, Jule/Ken

**Zumba®** **1.OG**  
19:10- 20:10, Concetta

**Rückenfit** **UG**  
19:00 - 20:30, Tim

## Mittwoch

**Fit in den Tag** **1.OG**  
09:00 - 10:00, Daniel

**Pilates** **1.OG**  
10:00- 11:00, Jule/Ken

**Yoga** Beginner **1.OG**  
18:00 - 19:00, Gabi

**Bauch-Beine-Po** **OF**  
18:00 - 19:00, Charlotta

**HYROX Class** **OF**  
18:00 - 19:00, Artur

**Bungee** **OF**  
19:15 - 20:15, Pina

**Yoga** Fortgeschrittene **1.OG**  
19:15 - 20:45, Gabi

## Donnerstag

**Rückenfit** **UG**  
08:30 - 09:30, Artur

**BalanceTraining** **1.OG**  
09:00 - 10:00, Elena

**Step** **1.OG**  
17:00 - 18:00, Andrea

**Laufgruppe** **GW**  
17:30 - 18:30, Dieter

**Rückenfit** **WALD\***  
18:00 - 19:15, Tim

**Powerfit** **1.OG**  
18:05 - 18:45, Andrea

**Daniels Athletics** **OF**  
19:00 - 20:00, Daniel

**Zumba®** **1.OG**  
19:00 - 20:00, Concetta

## Freitag

**Fit in den Tag** **UG**  
09:00 - 10:00, Artur/Tim

**Yoga 50+** **1.OG**  
09:00 - 10:30, Gabi

**Beckenboden** **1.OG**  
10:35 - 11:35, Daniel

**Pilates** **1.OG**  
16:15 - 17:15, Jule/Ken

**Functional** **OF**  
17:30 - 18:30, Julian

## Samstag

**WSG** **1.OG**  
09:00 - 10:00, GW Team

**Aquafitness**  
09:00 - 10:00 (kostenpflichtig)  
**Badem maxx**

## Sonntag

**Strong Nation®** **OF**  
09:00 - 10:00, Tasja/Pina

**Bungee** **OF**  
10:15 - 11:15, Tasja/Pina

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über das Kursbuchungssystem auf unserer Website erforderlich!

**\*WALD: Treffpunkt am Abenteuerspielplatz**