

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00 Nordic Walking ▲ Nicolette	9:00-10:00 R6 ***Inform- Club*** jeden 1. Dienstag im Monat	10:00-11:00 R3 Fitness- Mix Ana E	9:00-9:45 SB ***Inform- Gruppe*** Christa	10:15-10:45 R4 Meridian Stretching Bernd	10:30-11:15 R2 Pilates workout Tanja E	10:30-11:30 R5 Indoor Cycling Katrin E
11:00-11:30 SB Aquajogging ▲ ▼ Christa	ab 10:00 R6 ***Inform*** Nicolette	10:15 -11:00 R2 50 Plus Christa	09:45-10:30 SB ***Aquacycling*** Christa	11:00-11:30 SB Aquajogging ▲ ▼ Bernd	11:15-12:00 R2 Pilates workout Tanja F	11:30 - 12:30 R5 Indoor Cycling Katrin
12:00-12:45 R1 Rückenfitness ▲ Christa	10:15-11:15 R3 Swing Fit Maria E	10:30-11:30 *Laufftreff* Nicolette	10:45-11:30 SB ***Aquacycling*** Christa	11:15- 12:15 R4 **Die Starke Mitte** Ana	12:15- 13:00 SB Aquafitness ▲ Tanja	14:00-15:00 R4 **Rowing** Joe
13:15 -13:45 SB Aquajogging ▲ Bernd	11:30-12:30 ***Inform- Gruppe*** Nicolette	11:00-11:45 R3 Pilates Workout Ana E	17:00-18:00 R2 Wirbelsäulengym. ▲ ▼ Bernd	13:15-13:45 SB Aquajogging ▲ ▼ Bernd	17:00-18:00 SB Schwimmtechniktraining Lea	
17:00-18:00 R4 **Die Starke Mitte** Ana	14:00-14:45 R2 Wirbelsäulengym. ▲ ▼ Bernd	13:15 -13:45 SB Aquajogging ▲ Bernd	17:15-18:00 SB ***Aquacycling*** Lea	17:00-18:00 SB Schwimmtechniktraining Lea	17:00-18:00 ***Inform- Gruppe*** Ana	
17:30-19:00 H Klettern Jugendgruppen	15:45-16:45 R4 **Die Starke Mitte** Ana	17:00-18:30 R1 Yoga ▲ Sabine E	18:00-19:30 Lauftraining Outdoor Nicolette	17:00-18:00 ***Inform- Gruppe*** Ana	17:00-18:00 ***Inform- Gruppe*** Ana	
17:30-18:30 R2 Pilates Workout Tanja	17:00-18:30 R1 ***Yoga*** Sabine F	17:30-18:15 SB ***Aquacycling*** Christa	18:00-18:30 R3 Bauch Express Judith	18:00-19:00 R3 Body Power Ana M-F	18:00-19:00 R3 Body Power Ana	
17:30 -18:30 R5 Indoor Cycling Nico	17:30-19:00 H Klettern Jugendgruppen	18:00-19:00 R4 **Rowing** Joe	18:15- 18:45 SB Aquajogging ▲ Bernd	18:00-19:00 R5 **Rowing** Michael	18:00-19:00 R5 **Rowing** Michael	
18:15-19:15 Fitness Mix Ana	18:00-19:00 R4 **Rowing** Michael	19:00-21:00 H Klettern Erwachsene	18:15-19:00 SB ***Aquacycling*** Lea	ab 19:15 R6 ***Inform- Club*** jeden 1. Freitag im Monat		
18:30 -19:30 R5 Indoor Cycling Nico	18:15- 18:45 R2 Bauch Express Tanja	18:15-19:00 SB Aquafitness ▲ Christa	18:30 -19:30 R5 Indoor Cycling Josch			
18:30-19:30 SB Aqua Salsa Maria	18:15-19:00 SB ***Aquacycling*** Christa	18:30- 19:30 R5 Indoor Cycling Nico	18:30-19:30 R2 Swing Fit Maria			
19:00-21:00 H Klettern Erwachsene	18:45-19:30 R3 Bodystyling Tanja	18:30-19:30 R3 BBP Heike	18:30-19:30 R3 Bodystyling Judith			
19:30-20:30 R4 **Rowing** Joe	19:00-20:00 R2 Salsa-Aerobic Maria	19:15-20:00 R2 Wirbelsäulengym. ▲ ▼ Christa	19:00-21:00 H Klettern Erwachsene			
19:30-20:30 H BBP Judith	19:00-21:00 H Klettern Erwachsene	19:30 -20:30 R3 Fatburner Step Heike E	19:30 -20:30 R5 Indoor Cycling Josch			
ab 19:30 R6 ***Inform*** Ana	19:00-20:00 R5 Indoor Cycling Katrin E	20:30-21:30 R2 Salsa-Tanz Maria F	19:30-20:30 R3 Salsa-Aerobic Maria			
	20:00-21:00 R5 Indoor Cycling Katrin					
	20:00-21:00 SB Schwimmtechniktraining Christa					
	20:00-21:30 R2 Salsa-Tanz Maria E					

Kurse für Kinder und Jugendliche

Schwimmclub

Montag 17:00 -17:45 Uhr
Freitag 16:00 -17:00 Uhr



Kindersportschule laut Aushang

Für Kinder zwischen 2 1/2 -10 Jahre

Klettern für Jugendliche

Montags 17:30-19:00
Dienstags 17:00-19:00

Kinderbetreuung montags- freitags 09:30- 13:00 Kinderbetreuung mittwochs 16:00 -19:00 Uhr

E Einsteiger
M Mittelstufe
F Fortgeschrittene

An Feiertagen finden die
Kurse wie sonntags oder laut
laut Aushang statt.

Die Kurse finden erst
ab 5 Personen statt.



R1 Kursraum 1
R2 Kursraum 2
R3 Kursraum 3
R4 Kursraum 4
R5 Ausdauer Raum
R6 Inform- Seminarraum
SB Schwimmbad
H Halle

* nach Absprache
** mit Anmeldung
*** geschlossener Kurs

▼ Rehasport

▲ Sport pro Gesundheit

