

# ERWACHSENE von 26.02. bis 05.07.2024

| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  |
|--|---|---|--|--|
| <b>Gym 1</b> 8.30 - 10.00<br><b>Yoga für Fortgeschrittene</b><br>mit Barbara             |   | <b>Turnhalle</b> 8.30 - 9.30 <b>Beweglich in den Tag</b><br>mit Michaela <b>Kurs</b>        | <b>Gym 2</b> 8.30 - 9.25 <b>DO IN</b><br>mit Miriam <b>Kurs</b>                  | <b>Gym 2</b> 8.30 - 9.30 <b>Body-Balance-Pilates</b><br>mit Miriam <b>Kurs</b> |
|  |   |   | <b>Gym 2</b> 9.30 - 10.30 <b>„DANCESS“</b><br>mit Miriam <b>Kurs</b>             |  |
| <b>Gym 2</b> 18.00 - 19.45 <b>Yoga für Fortgeschrittene</b><br>mit Barbara <b>Kurs</b>   | <b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Core + Stretch</b><br>mit Ingrid <b>Kurs</b>  | <b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Step advanced</b><br>mit Birgit <b>Kurs</b>                   | <b>Gym 2</b> 17.15 - 18.30 <b>QI-GONG</b><br>mit Miriam <b>Kurs</b>              |  |
| <b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Gymnastik 50+</b><br>mit Michaela                          | <b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Korce</b><br>mit Sabine <b>Kurs</b>   | <b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>M.A.X.® &amp; more</b><br>mit Klaus <b>Kurs</b>               | <b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Deep Work</b><br>mit Sabine <b>Kurs</b>            |  |
| <b>Gym 1</b> 19.00 - 19.55 <b>Body Tension</b><br>mit Michaela <b>Kurs</b>               | <b>Turnhalle</b> 17.45 - 19.15 <b>Parkour, Turnen &amp; mehr (m/w)</b><br>(Jugendliche ab 10 J. und interessierte Erwachsene)<br>mit Turnlehrer Ammar | <b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Functional Training</b><br>mit Birgit <b>Kurs</b> <b>NEU!</b> | <b>Gym 2</b> 18.35 - 19.35 <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit Sonja <b>Kurs</b> | <b>Gym 2</b> 17.30 - 18.30 <b>Gymnastik für Senioren (m/w)</b>                 |
| <b>Turnhalle</b> 19.30 - 21.00 <b>Gerätturnen für Erwachsene</b><br>mit Turnlehrer Ammar | <b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Iron System™</b><br>mit Sabine <b>Kurs</b>  | <b>Gym 2</b> 19.00 - 20.00 <b>Zumba™</b><br>mit Natalia <b>Kurs</b> <b>NEU!</b>             | <b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Iron System™</b><br>mit Sabine <b>Kurs</b>         |  |
| <b>Gym 2</b> 20.00 - 21.00 <b>Workout</b><br>mit Sonja                                   | <b>Gym 2</b> 19.15 - 20.15 <b>Ballett für Jugendliche und Erwachsene</b><br>mit Roswitha <b>Kurs</b> <b>NEU!</b>                                      |   |  |  |
| <b>Gym 1</b> 20.00 - 21.00 <b>Iron System™</b><br>mit Klaus <b>Kurs</b>                  | <b>Turnhalle</b> 18.30 - 19.30 <b>Volleyball</b>  |   |  |  |
|  | <b>Turnhalle</b> 19.30 - 20.30 <b>Männergymnastik</b><br>mit Birgit   |   |  |  |

**NEU!**  
**Functional Training**  
Abwechslungsreiche Stunde, bei der funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht im Vordergrund steht. Ziel ist es, Kraft und Beweglichkeit zu fördern.

**NEU!**  
**Zumba:**  
Im Zumba-Training erleben wir nicht nur ein effektives Cardio-Workout, sondern auch eine Aufrechterhaltung des Muskeltonus. Die vielseitigen Tanzschritte fördern die Koordination und sorgen für eine hervorragende Stimmung mit positiven Emotionen.

- Turnhalle**  
(im Erdgeschoß)
- Gym 1**  
(im Erdgeschoß hinter der Bühne)
- Gym 2**  
(im 1. Stock)

Änderungen vorbehalten, Stand Februar 2024