

Fitness-/Gymnastikplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	WS-Gymnastik im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:50 Vh/Gp			Allgemeine Gymnastik 9:30 - 10:30 Uhr Gh	
	WS-Gymnastik 10:00-10:50 Vh/Gp	Mama- und Babyfit 10:00 - 11:00 Uhr Vh ab 17.11.NEU!	Ortho Reha Sport* 10:00-11:00 Uhr Gemind	FullBodyWorkout 9:30-10:30 Vh	
	WS-Gymnastik 11:00-12:00 Vh	Venengymnastik 11:00 - 12:00 Uhr Vh		Sanftes Yoga im Sitzen 10: 45 - 11:45 Vh	Fit mit dem Theraband 10:00 - 11:00 Hboben NEU
Yoga 15:30-17:00 Hb oben	Gymnastik 15:30-16:30 Vh	Ortho Reha Sport* 17:30-18:30 Uhr Vh		Yin Yoga NEU! 15:30 - 17:00 Hb ab 03.12.	
	Nordic Walking 17:00-18:00	Rundum Fit 16:45-17:45 Hb oben	Zumba 18:00 - 19:00 Hb unten	Rückenfit 17:00-18:00 Hb oben	
Zumba 18:00-18:50 Hb unten	Qi Gong online 16:45 - 17:45 Vh	Pilates 18:00-18:50 Hb oben	Fit for ever 18:00 - 18:50 Hb oben	Zirkeltraining 18:00-19:30 Hb oben	
Fit und Vital 50+ 19:00 - 20:00 Uhr Hb unten	Bauch-Beine-Po 18:00-19:00 Goe Neu!	Yoga <i>Neue Zeit!</i> 19:00 - 20:30 Hb oben	Stretch & Relax 19:00 - 20:00 Hb oben		
Langhantel 18:45 - 19:45 Vh	Tabata Neu! 18:00-19:00 Vh ab 30.11.	Bauch- und Rückenpower 18:45 - 19:45 Uhr Vh	Health & Stretch 18:00-19:00 Vh		
Aikido 20:00 - 21:30 Vh	Aerobic & more 19:00 - 20:00 Uhr Hbunten	Yin Yoga NEU! 20:00 - 21:15 Vh ab 01.12.	Functional Fitness 19:00-20:00 Gh		
Sport für (Wieder-)Einsteiger 20:00 - 21:00 Uhr Hb unten NEU !			Aikido 19:15 - 20:45Vh		
	OUTDOOR Gelehrtenplatz	Indoor und Zoom	INDOOR/Drinnen		

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Goethehalle oben: Goe

*mit KK-Verordnung