



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 09:00 - 10:00 Uhr Vh /online	Ortho Reha Sport* 10:00-11:00 Uhr Gemind	FullBodyWorkout 9:30-10:30 Vh/online	
	WS-Gymnastik 11:00-12:00 Vh/online	Venengymnastik 11:00 - 12:00 Uhr Vh		Sanftes Yoga im Sitzen 10: 45 - 11:45 Vh	Fit mit dem Theraband** 11:00 - 12:00 Hboben
Yoga* 15:30-17:00 Hb oben	Gymnastik 15:30-16:30 Vh	Ortho Reha Sport* 17:30-18:30 Uhr Vh	Laufen für Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Gp	Yin Yoga * 15:30 - 17:00 Hb oben	Hula-Hoop-Fit* Schnupperstunde am Samstag 05.02.22 15 Uhr im Vereinsheim und online
	Nordic Walking 17:00-18:00 Vh	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 18:00-19:00 Hb oben/online	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	Yoga 19:10 - 20:40 Hb oben/online	Stretch & Relax 19:00 - 20:00 Hb oben		
Langhantel 18:45 - 19:45 Vh	Dance-Fit NEU! 18:00-19:00 Vh/online ab 01.02.	Bauch- und Rückenpower 18:45 - 19:45 Uhr Vh/online	Health & Stretch 18:00-19:00 Vh und online		
Aikido & Meditation 20:00 - 21:30 Vh	Fitness Workout* 19:00 - 20:00 Uhr Hbunten	Yin Yoga und online 20:00 - 21:15 Vh	Functional Fitness 19:00-20:00 Gh		
Sport für (Wieder-)Einsteiger 20:00 - 21:00 Uhr Hb unten *			Aikido & Meditation 19:15 - 20:45Vh		

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Goethehalle oben: Goe

*mit KK-Verordnung

*online in Planung