

Tag	Übung	Zeit	Dauer	Trainer	Ort / Bemerkung
MONTAG	Bodyforming	09.30 - 10.30	60 Min.	Alexandra	Ausdauer
	Betreuer funktioneller Zirkel	10.45 - 11.45	60 Min.	Fränk	Outdoor (schönes Wetter)
	Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte	Ausdauer
	Wirbelsäule	18.00 - 19.00	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.
	Step Aerobic	18.00 - 19.00	60 Min.	Pia	Ausdauer
	Schlingentraining*	18.30 - 19.30	60 Min.	Ben M.	Ausdauer
	Smovey-Walk* Outdoor (bei Regen: indoor)	18.30 - 19.30	60 Min.	Brigitte D.	Outdoor
	Ausdauertraining	19.00 - 20.30	90 Min.	Aggi	Ausdauer
	Rückengerechtes Workout	19.15 - 20.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.
	High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.45 - 20.30	45 Min.	Ben M.	Outdoor (schönes Wetter)
DIENSTAG	Schlingentraining*	09.15 - 10.00	45 Min.	Sigrid	Kraft Koord. Beweglichk.
	Pilates	10.15 - 11.15	60 Min.	Sigrid	Kraft Koord. Beweglichk.
	Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	60 Min.	Jutta	Kraft Koord. Beweglichk.
	Bodyforming	18.00 - 19.00	60 Min.	Sandra Wolff	Ausdauer
	Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.00 - 20.00	120 Min.	Franzi/Patrick	Outdoor (schönes Wetter)
	Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	30 Min.	Franzi/Patrick	Outdoor (schönes Wetter)
	Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra Wolff	Kraft Koord. Beweglichk.
	Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	Trainerwechsel	Ausdauer
	Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	90 Min.	Alexandra	Entspannung
	Faszientraining	20.15 - 21.00	45 Min.	Trainerwechsel	Ausdauer
MITTWOCH	Bodystyling	09.15 - 10.15	60 Min.	Pia	Kraft Koord. Beweglichk.
	Step Aerobic	10.15 - 11.15	60 Min.	Pia	Ausdauer m. Choreo
	Wirbelsäule	10.00 - 11.00	60 Min.	Marion	Kraft Koord. Beweglichk.
	Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Julia	Kraft Koord. Beweglichk.
	Indoor Cycling - GA*	11.30 - 12.30	60 Min.	Susanne	Ausdauer
	Core Workout	18.00 - 18.30	30 Min.	Aggi	Kraft Koord. Beweglichk.
	Wirbelsäule	18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.
	Bodyforming	18.30 - 19.30	60 Min.	Aggi	Ausdauer
	Schlingentraining*	18.15 - 19.00	45 Min.	Alina	Kraft Koord. Beweglichk.
	Tai Chi	19.00 - 20.00	60 Min.	Jutta	Outdoor (schönes Wetter)
DONNERSTAG	High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.15 - 20.00	45 Min.	Alina	Outdoor (schönes Wetter)
	Pilates	19.30 - 20.30	60 Min.	Gaby	Kraft Koord. Beweglichk.
	Qi Gong	20.00 - 21.00	60 Min.	Jutta	Entspannung
	Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung	09.15 - 10.15	60 Min.	Sebastian	Outdoor (schönes Wetter)
	Zumba-Fitness	09.00 - 10.00	60 Min.	Sigrid	Ausdauer m. Choreo
	Pilates	10.00 - 11.00	60 Min.	Sigrid	Kraft Koord. Beweglichk.
	Pilates	11.00 - 12.00	60 Min.	Sigrid	Kraft Koord. Beweglichk.
	Betreuer funktioneller Zirkel	18.00 - 20.00	120 Min.	Franzi / Mirko	Outdoor (schönes Wetter)
	Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light-	18.00 - 19.00	60 Min.	Petra	Kraft Koord. Beweglichk.
	Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	Trainerwechsel	
FREITAG	Mountainbike Treff Outdoor	18.30 - 20.30	120 Min.	Ralf	Ausdauer
	Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	60 Min.	Petra	Kraft Koord. Beweglichk.
	Bodystyling	19.00 - 20.30	90 Min.	Raffaella	Ausdauer
	Yoga	20.00 - 21.30	90 Min.	Thomas	Entspannung
	Faszientraining	20.30 - 21.00	30 Min.	Raffaella	Entspannung
	Qi Gong	09.10 - 10.10	60 Min.	Jutta	Outdoor (schönes Wetter)
	fitdankbaby (sep. Kurs)	09.15 - 10.15	60 Min.	Moni M.	Outdoor
	Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta	Entspannung
	fitdankbaby (sep. Kurs)	10.45 - 11.45	60 Min.	Moni M.	Outdoor
	Pilates	17.00 - 18.00	60 Min.	Gaby	Kraft Koord. Beweglichk.
Wirbelsäule	17.00 - 18.00	60 Min.	Marion	Kraft Koord. Beweglichk.	
Kettlebellworkout Einsteiger*	17.30 - 18.15	45 Min.	Ben M.	Outdoor (schönes Wetter)	
Sanfter Einstieg ins Wochenende	18.00 - 19.00	60 Min.	Gaby	Kraft Koord. Beweglichk.	
Bauch intensiv	18.00 - 18.30	30 Min.	Asu	Kraft Koord. Beweglichk.	
Betreuer funkt. Zirkel	18.30 - 20.00	90 Min.	Ben M.	Outdoor (schönes Wetter)	
Bodystyling	18.30 - 19.30	60 Min.	Asu	Ausdauer	
Zumba-Fitness	19.00 - 20.00	60 Min.	Helga	Ausdauer m. Choreo	
Faszientraining	19.30 - 20.00	30 Min.	Asu	Entspannung	
SAMSTAG	Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit)	10.00 - 11.30	90 Min.	Fränk	Outdoor (schönes Wetter)
	Bodystyling	10.30 - 11.30	60 Min.	Moni K.-B.	Ausdauer
	Pilates klassisch	15.00 - 16.00	60 Min.	Marion	Outdoor (schönes Wetter)
	Faszientraining	16.15 - 17.15	60 Min.	Marion	Outdoor (schönes Wetter)
SONNTAG	Bodyforming	10.30 - 11.30	60 Min.	Martina	Ausdauer
	Mobilität und Flexibilität	11.30 - 12.00	30 Min.	Martina	Entspannung
	Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	60 Min.	Lana	Ausdauer m. Choreo
	Bodyforming	16.00 - 17.00	60 Min.	Klaus	Ausdauer

* Da die Teilnehmeranzahl limitiert ist, bitten wir um kostenlose Anmeldung unter app.mygympoint.com.
Für die Verknüpfung mit dem Stundenplan bitte diesen Code verwenden: B0UvU.
Indoor Cycling: Bitte Pulsuhr mitbringen! Die Einstufung der Herzfrequenzbereiche wird in einem 15 Min.-Check durch unsere Trainer vorgenommen. Für Einsteiger: Grundlagenausdauer

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08.30 - 22.00 Uhr
Di. | Do. 08.30 - 22.30 Uhr
Sa. | So. | Ft. 09.00 - 19.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr
Mo. | Mi. - Fr. 15.00 - 18.00 Uhr**
Di. 15.00 - 18.00 Uhr
So. 14.30 - 17.30 Uhr
**nicht in den Ferien

Saunazeiten:

Große Sauna und Sanarium
Mo. - Fr. 09.30 - 21.30 Uhr
Di. | Do. 09.30 - 22.00 Uhr
Sa. | So. | Ft. 09.30 - 18.30 Uhr