

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

### KURSRAUM 1

9:00 - 9:55 Yoga   ●	9:00 - 9:55 Pilates meets WSG   ●	9:00 - 9:55 WSG   ●	9:00 - 9:55 Power Workout Mix   ●	9:00 - 9:55 WSG meets PMR   ●	10:00 - 10:55 Power Workout Hot Iron I   ●	10:00 - 10:55 Pilates meets WSG   ●
10:00 - 10:55 Cycling Spezial <sup>1)</sup>   ●	10:00 - 10:55 Power Workout Mix   ●	10:00 - 10:55 Zumba   ● <b>NEU</b>	11:00 - 11:15 Bauch Intensiv   ●	10:00 - 10:55 Yoga   ●	11:00 - 11:55 Einsteiger Cycling <sup>1)</sup>   ●	11:00 - 11:55 Berg & Tal Cycling <sup>1)</sup>   ●
11:00 - 11:55 Zumba   ● <b>NEU</b>	11:00 - 11:55 Cycle Well Cardio <sup>1)</sup>   ●			11:00 - 11:55 Cycling Spezial <sup>1)</sup>   ●		12:00 - 12:15 Bauch Intensiv   ●
17:45 - 18:00 Bauch Intensiv   ●	16:00 - 16:15 Bauch Intensiv   ●	16:15 - 17:15 Mollig & Mobil   ●		17:45 - 18:00 Bauch Intensiv   ●	13:00 - 13:15 Bauch Intensiv   ●	
18:00 - 18:55 Power-Workout Mix   ●	18:00 - 18:55 Power Workout Hot Iron I   ●	18:00 - 18:55 Pilates meets WSG   ●	18:00 - 18:55 Cycling Spezial <sup>1)</sup>   ●	18:00 - 18:55 Power Workout Hot Iron II   ●		
19:00 - 19:55 Zumba   ● <b>NEU</b>	19:00 - 19:55 WSG meets PMR   ●	19:00 - 19:55 Power Workout Hot Iron II   ●	19:00 - 19:55 Pilates meets WSG   ●	19:00 - 19:55 Cycling Spezial <sup>1)</sup>   ●		
20:00 - 20:55 OwnZone Cycling <sup>1)</sup>   ●	20:00 - 20:55 Cycling Spezial <sup>1)</sup>   ●	20:00 - 20:55 Berg & Tal Cycling <sup>1)</sup>   ●	20:00 - 20:55 Zumba   ● <b>NEU</b>			

### KURSRAUM 2

9:00 - 9:55 Reha-Gymnastik			9:00 - 9:55 Reha-Gymnastik	9:00 - 9:55 Reha-Gymnastik	
	10:00 - 11:00 Kanga-Training	10:00 - 10:55 Yoga   ●	10:00 - 10:55 Reha-Gymnastik	10:00 - 10:55 Reha-Gymnastik	
		11:00 - 11:55 Autogenes Training   ●	11:00 - 11:55 Yoga   ●		14:00 - 14:55 Reha-Gymnastik
	14:00 - 14:55 Reha-Gymnastik		16:00 - 16:55 Reha-Gymnastik		
18:00 - 18:55 Reha-Gymnastik	18:00 - 18:55 Yoga   ●	18:00 - 18:55 Reha-Gymnastik	19:00 - 19:55 Bauchtanz-Basic   ●		
19:00 - 19:55 Reha-Gymnastik	19:00 - 19:55 Yoga   ●	19:00 - 19:55 Reha-Gymnastik	20:00 - 20:55 Autogenes Training   ●		
20:00 - 20:55 Reha-Gymnastik		20:00 - 20:55 Yoga   ●	21:00 - 21:55 Bauchtanz-Choreografie   ●		Milon-Zirkel Milon-Zirkel-Training ist täglich möglich



### TRAININGSFLÄCHE

9:00 - 9:55 Muskelaufbautraining(WSG)   ●	9:00 - 9:55 Reha-Zirkel*				
10:00 - 10:55 Reha-Zirkel*	10:00 - 10:55 Reha-Zirkel*		10:00 - 10:55 Muskelaufbautraining(WSG)   ●	10:00 - 10:55 Herz-Kreislauf-Training   ●	
					12:00 - 12:55 Muskelaufbautraining(WSG)   ●
		15:00 - 15:55 Herz-Kreislauf-Training   ●		15:00 - 15:55 Reha-Zirkel*	15:00 - 15:55 Reha-Zirkel*
18:00 - 18:55 Herz-Kreislauf-Training   ●	18:00 - 18:55 Muskelaufbautraining(WSG)   ●	18:00 - 18:55 Reha-Zirkel*	18:00 - 18:55 Reha-Zirkel*	18:00 - 18:55 Muskelaufbautraining(WSG)   ●	
20:00 - 20:55 Reha-Zirkel*		19:00 - 19:55 Herz-Kreislauf-Training   ●	19:00 - 19:55 Reha-Zirkel*		

### JUNIOR SPORTPARK | TENNISSCHULE | OUTDOOR

16:30 - 17:30 Junior Fitness <sup>2)</sup>   ● Club (11-15 J)	14:30 - 15:30 Ballschule(5-7Jahre) <sup>4)</sup>	15:00 - 16:00 KiSS (5-6 Jahre) <sup>2)</sup>	16:30 - 17:30 Junior Fitness <sup>2)</sup>   ● Club (11-15 J)	10:30 - 11:30 Ballschule Minis (ab 3 J) <sup>4)</sup>
		16:00 - 17:00 KiSS (7 Jahre +) <sup>2)</sup>		10:30 - 11:30 TennisoffeneTrainerstunde <sup>4)</sup>
17:00 - 18:00 ModernDance(11-15J) <sup>2)</sup>				

## KURSPLAN

gültig ab dem 22.12.2011

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene
- Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich, Kursdauer 1.1.-31.3., 1.4.-30.6., 1.7.-30.9. und 1.10.-31.12.2011, auch für Nichtmitglieder nutzbar
- Reha-Gymnastik mit ärztlicher Verordnung
- \* Zubuchung möglich
- Junior Fitness Club
- <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich
- <sup>2)</sup> Findet im Kursraum 1 statt
- <sup>3)</sup> Findet im Kursraum 2 statt
- <sup>4)</sup> Findet auf den Tennisplätzen statt