

# AEROBICPLAN

# Winter 2021/2022

## Großer Aerobicraum:

| Montag                                  | Dienstag                                | Mittwoch  | Donnerstag                                 | Freitag                                | Samstag  | Sonntag                               |
|---|---|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 8.30 - 9.15<br>Step-Fatburner<br>A      | 8.30 - 9.15<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha   | 8.30 - 9.30<br>Bauch-Beine-Po<br>A                  | 8.30 - 9.15<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha      | 8.30 - 9.15<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha  |  |                                       |
| 9.15 - 10.15<br>Bauch-Beine-Po +<br>A   | 9.15 - 10.15<br>Step-Fun<br>M,F         | 9.30 - 9.45<br>Stretch & Relax<br>A                 | 9.15 - 10.15<br>Bodystyling<br>A           | 9.15 - 10.00<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha | 9.15 - 10.00<br>Reha-<br>Faszientraining<br>A,Reha |                                       |
| 10.15 - 11.00<br>Faszientraining<br>A   | 10.15 - 11.00<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha | 9.45 - 10.30<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha              | 10.15 - 11.00<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha    | 10.00 - 11.00<br>Bauch-Beine-Po<br>A   | 10.30 - 11.15<br>Bauch-Beine-Po +<br>A             | 10.30 - 11.15<br>Bauch-Beine-Po<br>A  |
|   |   | 10.30 - 11.15<br>Reha-<br>Faszientraining<br>A,Reha |  |  | 11.15 - 12.00<br>Kurs nach<br>Aushang              | 11.15 - 12.00<br>Kurs nach<br>Aushang |
| 17.30 - 18.15<br>Tabata<br>A            | 17.30 - 18.15<br>deepWORK<br>A          | 17.30 - 18.30<br>Bauch Beine Po<br>A                | 17.30 - 18.30<br>Bodystyling<br>A          | 17.30 - 18.15<br>Bauch Beine Po<br>A   |  |                                       |
| 18.15 - 19.15<br>Bauch Beine Po<br>A    | 18.15 - 19.15<br>Muscle Power<br>A      | 18.30 - 19.30<br>Tabata<br>A                        | 18.30 - 19.15<br>WS-Gymnastik<br>Reha, A   | 18.15 - 19.00<br>Step Fatburner<br>A   |  |                                       |
| 19.15 - 20.15<br>Pilates<br>A           | 19.15 - 20.00<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha | 19.30 - 20.15<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha             | Vereinstraining<br>nach Anfrage<br>möglich |  |  |                                       |
| 20.15 - 21.00<br>WS-Gymnastik<br>A,Reha |   |   |  |  |  |                                       |
|   |   |   |  |  |  | Kurse mit Reha-Zulassung              |

## Kleiner Aerobicraum und Indoor-Cycling:

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag | Sonntag   |
|--|---|--|--|---|---------|---|
|  | 8.30 - 9.15<br>WS-Sitzgymnastik<br>A (Raum 2)         | 8.30 - 9.45<br>Yoga<br>A (Raum 2)                    | 8.45 - 9.30<br>WS-Sitzgymnastik<br>A (Raum 2)          |   |         |   |
|  | 9.15 - 10.15<br>Pilates<br>A, Liste* (Raum 2)         | 9.30 - 10.30<br>Indoor-Cycling<br>Intervall (Raum 3) | 9.30 - 10.15<br>WS-Sitzgymnastik<br>Reha, A (Raum 2)   | 9.00 - 10.00<br>Indoor-Cycling<br>Intervall(Raum 3) |         |   |
|  | 10.15 - 11.00<br>WS-Sitzgymnastik<br>Reha, A (Raum 2) |  | 10.15 - 11.15<br>Pilates<br>A, Liste* (Raum 2)         |   |         | 10.00 - 11.30<br>Asia Fitness<br>ab 19.09.2021<br>Raum 2        |
|  |   |  |  | 17.00 - 18.30<br>Hip-Hop Kids<br>7-11 Jahre,Raum2   |         |   |
| 17.30 - 18.45<br>Yoga<br>A (Raum 2)                  | 18.30 - 19.30<br>Indoor-Cycling<br>Easy Go (Raum 3)   |  | 17.30 - 18.45<br>Vinyasa Flow Yoga<br>A, Liste*(Insel) |   |         | Liste*=<br>Anmeldung eine<br>Woche vor<br>Kursbeginn<br>möglich |
| 18.30 - 19.30<br>Indoor-Cycling<br>Intervall(Raum 3) | 18.30 - 19.45<br>Yoga<br>A (Insel)                    | 18.30 - 19.30<br>Pilates<br>A (Raum 2)               | 18.30 - 19.30<br>Indoor-Cycling<br>Fatburner(Raum 3)   |   |         | Kurse finden<br>auf der<br>trewa Insel<br>statt                 |
| 19.15 - 20.15<br>Zumba<br>A (Raum 2)                 |   |  | 19.00 - 20.15<br>Vinyasa Flow Yoga<br>A, Liste*(Insel) |   |         | Kurse haben<br>die Reha-<br>Zulassung                           |