

KURSPLAN GYMWELT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-10:00 Bodyworkout (Ines) Rohrwang Halle	08:30-09:30 Reha (Ines) Rohrwang Gym	08:30-09:30 Fit & Gesund (Frederike) Spiesel Übungsraum	09:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene (Heike) -Voraussetzung: Anfängerkurs- Spiesel Gym	09:30-10:30 Fit & Gesund Männer (Frederike) Spiesel Übungsraum	09:00-10:00 Bodyworkout Rohrwang Gym
09:30-10:30 Fit & Gesund (Renate) Spiesel Übungsraum	10:00-11:00 Body Intense (Ines) Spiesel Gym	09:30-10:30 Fit & Gesund (Frederike) Spiesel Übungsraum	10:15-11:15 Fit & Gesund (Christine) Gemeindsaal St. Maria	10:00-11:00 Fit & Gesund (Marlene) Rohrwang Halle	
10:00-11:00 Fit & Gesund (Ines) Rohrwang Halle		10:00-11:00 Fit & Gesund (Sandra) Rohrwang Halle			
		15:00-17:00 Fit & Gesund (Renate) Grauleshofschule			
18:00-19:00 PILOXING (Ines) THG Gym					
18:30-19:30 Bodyworkout (Sabine) Spiesel Übungsraum	18:15-19:15 Pilates für Fortgeschrittene (Tanja) -Voraussetzung: Anfängerkurs- Spiesel Gym	17:30-18:15 HIIT (Marlene) THG Gym			
19:00-20:00 Functional Fit (Ines) THG Halle	18:30-19:30 Bauch-Beine-Po (Ines) THG Halle	18:15-19:00 Fascial Fitness (Marlene) THG Gym	17:30-18:30 Stretch & Relax (Saadet) THG Gym		
19:00-20:00 Flowing Moves (Lilli) THG Gym	19:00-20:00 Tai Chi -Voraussetzung 3er Kurspaket- Rohrwang Halle	19:00-19:45 Stepaerobic (Uli) Spiesel Übungsraum	18:30-19:30 Bauch & Rücken intensiv (Gabi oder Moni) THG Halle		
19:30-20:30 Bodyworkout (Sabine) Spiesel Übungsraum	19:15-20:15 Bodyworkout Einsteiger (Lilli) Rohrwang Gym	19:00-20:00 Flowing Moves (Lilli) THG Gym	19:30-20:45 Fit & Gesund Frauen (Anneliese) Spiesel Übungsraum	19:00-20:00 Gymwelt Special - wechselndes Angebot THG Halle	
19:30-21:00 Bodyworkout (Sabine) Max-Eyth-Halle	19:30-20:30 Fit & Gesund (Erika) THG Halle	19:45-20:45 Bauch-Beine-Po (Uli) Spiesel Übungsraum	19:30-21:00 Bodyworkout (Elke) THG Halle		
20:00-21:30 Bodyworkout THG Halle	20:30-21:30 Power Workout (Johannes) THG Halle				



Intensitäten

Leicht	Mittel	Intensiv	Sehr intensiv	Special - wechselnde Intensität
--------	--------	----------	---------------	---------------------------------