

-- Kursprogramm Winter/Frühjahr 2017/2018 --



Kursort	Tag	Trainer	Kurstitel	Kurs-Start	Kurs-Ende	
Turnhalle Helmplatz 6	Montag	Horst Wimmer	Protect you&me bis 16 Jahren	17:00	18:30	
			Protect you&me ab 16 Jahren	18:30	19:30	
	Donnerstag	Denise Ervin Kerstin Röhl	Pound™ Fitness	18:00	19:00	
			Zumba® Fitness, K2	20:00	21:00	
Studio GesundFit, Ludwig-Quellen-Str. 20	Freitag	Denise Ervin	Trampolin Basic - WorldJumping™	18:00	19:00	
	Samstag	Beate Nähring	Kangoo Jumps Fitness Basic	19:15	20:15	
		André Eckert	4D PRO® Bungeefitness	15:00	16:30	
		Beate Nähring	Aerial Yoga	16:30	18:00	
Sportzentrum, Kronacher Str. 140	Montag	André Eckert	Trivital	20:00	21:00	
			Manuela Antoniak	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre: "Bewegungslandschaften"	15:30	17:00
				Kinderturnen ab 6/7 Jahre: Boden- und Geräteturnen & Leichtathletik	17:00	18:30
	Dienstag	Rita Schlichting Samantha Ebert Gerhard Quaas	Damen Fitness	18:30	19:30	
			Skigymnastik / Winterfitness	19:30	20:30	
			Sport & Spiel für Senioren	15:30	17:00	
	Mittwoch	Manuela Antoniak Beate Nähring Gerhard Quaas Herbert Brückner	Kleinkinderturnen 3 - 6/7 Jahre: "Bewegungs- und Abenteuerlandschaften & Turnen"	15:30	17:00	
			bodyART®	19:00	20:00	
			Herzsportgruppen	19:30	21:00	
			Rückenfitness	18:30	19:30	
			Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre: "Bewegungslandschaften"	15:30	17:00	
			Kinderturnen ab 6/7 Jahre: Boden- und Geräteturnen & Leichtathletik	17:00	18:30	
	Freitag	Melanie Seifert Jenny Drazza Maximilian Zagel Beate Nähring	Prekanga - Fitness für Schwangere	18:30	19:30	
			Hip Hop for Kids and Teens	18:00	19:00	
			Parcours for Kids and Teens	18:00	19:00	
			Atem Fitness	19:15	20:15	
	Sportzentrum (TT), Kronacher Str. 140	Montag	Heidi Bausch Jutta Nordschild	Seniorenport	14:30	16:00
				Zumba® & Gymnastik	10:00	11:30
		Dienstag	André Eckert	Animal Athletics for Teens & Kids	15:00	16:00
Mittwoch		Doro Hubbes	Zumba Gold & Gym.	10:00	11:30	
Donnerstag		André Eckert	Soccacise® for Kids & Teens	15:00	16:00	
Freitag		Heidi Bausch André Eckert	Wirbelsäulengymnastik	09:45	10:45	
			3D Rückenkonzept	10:00	11:00	
Parkplatz Trainingszentr., Kronacher Str. 177	Montag	Jutta Hendriks	Nordic Walking, Fortgeschritt. - Sommerzeit	18:00	19:30	
	Freitag	Jutta Hendriks	Nordic Walking, basic	10:00	11:30	
	Samstag	Jutta Hendriks	Nordic Walking, Fortgeschritt. - Winterzeit	14:00	15:30	
Parkplatz Sportzentrum, Kronacher Str. 140	Dienstag	Josef Roth	Nordic Walking, Einsteiger	10:00	11:30	
Maiturnhalle, Maistr. 13, Otto-Seeling Prom.	Mittwoch	(Leer)	Fitness für Frauen	20:00	21:30	
	Donnerstag	Horst Wimmer	Top FITNESS	18:30	20:00	
Katharinenturnhalle, Katharinenstr. 1a	Montag	Marianne Auhuber	Rückengymnastik	20:05	21:35	
	Jahnturnhalle, EG, Theresienstr. 11/13	Mittwoch	Marianne Auhuber	Pilates pur	20:15	21:45
Donnerstag		Adolf Gottwald	Herrengymnastik	18:00	19:30	
Frauenturnhalle, Frauenstraße 13	Dienstag	Kerstin Röhl	Zumba® Fitness, K1	20:30	21:30	
Christkönig Raum UG, Friedrich-Ebert Str. 5	Donnerstag	Ralf Jakob	Qigong für Anfänger & Fortg. Herbst	18:45	20:00	
			Tai Chi für Fortgeschrittene Herbst	20:10	21:25	

