

## ERWACHSENE von 13. September bis 25. Februar

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Gym 1</b> 9.00 - 10.30 <b>Kurs</b> Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara		<b>Turnhalle</b> 8.30 - 9.30 <b>Kurs</b> Beweglich in den Tag mit Michaela	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.25 <b>Kurs</b> DO IN mit Miriam	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.30 <b>Kurs</b> Body-Balance-Pilates mit Miriam
			<b>Gym 2</b> 9.30 - 10.15 <b>Kurs</b> „DANCESS“ mit Miriam	
<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.45 <b>Kurs</b> Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	<b>Gym 2</b> 17.00 - 17.55 <b>Kurs</b> Pilates mit Ingrid	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> Step Intervall mit Birgit	<b>Gym 2</b> 17.15 - 18.30 <b>Kurs</b> QI-GONG mit Miriam <b>neue Beginnzeit</b>	<b>Turnhalle</b> 18.00 - 19.30 Volleyball
<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 Gymnastik 50+ mit Michaela	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> Rücken-Fit mit Ingrid	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> M.A.X.® & more mit Klaus	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> Deep Work mit Sabine	<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.00 Gymnastik für Senioren/innen
<b>Gym 1</b> 19.00 - 19.55 <b>Kurs</b> Body Tension mit Michaela	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> Korce mit Sabine	<b>Gym 2</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> Pilates mit Birgit	<b>Gym 2</b> 18.35 - 19.35 <b>Kurs</b> Wirbelsäulengymnastik mit Sonja <b>Start am 23. Sept.</b>	
<b>Gym 2</b> 20.00 - 21.00 <b>Kurs</b> Workout mit Sonja <b>Start am 20. Sept.</b>	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> Iron System™ mit Sabine	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> Iron System™ mit Klaus	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> Iron System™ mit Sabine	
<b>Gym 1</b> 20.00 - 21.00 <b>Kurs</b> Functional Fit mit Klaus	<b>Gym 2</b> 19.30 - 20.30 <b>neuer Tag</b> Konditions-gymnastik <b>neue Beginnzeit</b> Herren		<b>Turnhalle</b> 19.00 - 20.00 <b>neuer Tag</b> Turnen für Erwachsene <b>neuer Tag</b> Trainer: Ioan	

Änderungen vorbehalten,  
Stand 24. November 2021

- Turnhalle (im Erdgeschoß)
- Gym 1 (im Erdgeschoß hinter der Bühne)
- Gym 2 (im 1. Stock)

**Kein Kursprogramm an folgenden Tagen:**  
Montag, 25. Okt., Dienstag, 26. Okt.,  
Montag, 1. Nov., Mittwoch, 8. Dez.,  
Weihnachten: 24. Dez. - 9. Jan.,  
Generalreinigung: 28. Feb. - 6. März.  
Wir starten am 7. März in den Sommer.

