

Kursplan

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	<p>09:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>14:00 Seniorengymnastik</p> <p>18:00 Dance-Workout</p> <p>19:00 Light Metal</p> <p>20:00 Stretching</p>	<p>09:00 Stretching</p> <p>10:00 Langhanteltraining</p> <p>17:00 Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>10:00 All in One</p> <p>19:00 Light Metal</p> <p>20:00 Laufausgleichsgymnastik</p>	<p>09:30 Langhanteltraining</p> <p>10:30 Seniorengymnastik</p> <p>18:00 Bauch-Beine-Po</p> <p>20:00 Langhanteltraining</p>	<p>08:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>10:00 Dance Workout</p> <p>18:30 All in One</p>
BODY-& MIND-RAUM	<p>09:00 Aerial-Yoga</p> <p>10:00 Stretching</p> <p>11:00 Anti-Stress-Yoga</p> <p>17:00 Pilates</p> <p>18:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>19:00 Stressmanagement</p>	<p>08:00 Power-Yoga</p> <p>09:00 Pilates</p> <p>10:00 Detox-Yoga</p> <p>17:00 Aerial-Yoga</p> <p>18:00 Stretching</p> <p>19:00 Beweglichkeits- & Entspannungs-Yoga</p>	<p>10:00 Dance-Yoga</p> <p>11:00 Stretching</p> <p>14:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>17:00 Stretching</p> <p>18:00 Power-Yoga</p> <p>19:00 Anti-Stress-Yoga</p>	<p>08:30 Beweglichkeits- & Entspannungs-Yoga</p> <p>09:30 Pilates</p> <p>10:30 Detox-Yoga</p> <p>16:00 Aerial-Yoga</p> <p>17:00 Stretching</p> <p>18:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>19:00 Dance-Yoga</p>	<p>07:00 Guten-Morgen-Yoga</p> <p>10:00 Stretching</p> <p>12:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>15:30 Power-Yoga</p> <p>17:30 Pilates</p> <p>19:30 Stretching</p>
TRAININGSFLÄCHE	<p>09:00 Biostrength</p> <p>10:00 Skillclass</p> <p>11:00 Powerlifting Frauen</p> <p>15:00 Biostrength</p> <p>17:00 Skillclass</p> <p>18:00 Hyrox</p> <p>19:00 Towerzirkel</p>	<p>09:00 Hyrox</p> <p>10:00 Indoor Cycling</p> <p>11:00 Towerzirkel</p> <p>15:00 TRX</p> <p>16:00 Powerlifting</p> <p>17:00 Biostrength</p> <p>18:00 Powerlifting Frauen</p> <p>19:00 Indoor Cycling</p>	<p>09:00 Skillclass</p> <p>10:00 Powerlifting Senior</p> <p>11:00 Biostrength</p> <p>16:00 Skillclass</p> <p>17:00 Biostrength</p> <p>18:00 Hyrox</p> <p>19:00 Powerlifting</p>	<p>08:30 Powerlifting Frauen</p> <p>10:30 Hyrox</p> <p>11:30 TRX</p> <p>16:00 Powerlifting</p> <p>17:00 Powerlifting Frauen</p> <p>18:00 Indoor Cycling</p> <p>19:00 Towerzirkel</p>	<p>08:00 Biostrength</p> <p>09:00 Towerzirkel</p> <p>11:00 Powerlifting Senior</p> <p>14:00 Biostrength</p> <p>16:30 Powerlifting</p> <p>17:30 Hyrox</p> <p>18:30 TRX</p>

WEITERE KURSE:

- MITTWOCH: 17:30 Lauf-ABC am BIZ (outdoor)
- SAMSTAG: 14:00 Indoor Cycling auf der Trainingsfläche
- SONNTAG: 12:00 Laufausgleichsgymnastik in der Vereinshalle | 13:00 BlackRoll in der Vereinshalle

Jeden ersten Samstag im Monat bieten wir Workshops an.
Mehr Informationen finden Sie hier:



Kursplan Rehasport

Bitte melden Sie sich für Ihre Kurse über die Webseite oder die TechnoGym-App an.
Falls Sie nicht am Kurs teilnehmen können, ist eine rechtzeitige Abmeldung (3 Stunden vor Kursbeginn) Pflicht.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
VEREINSHALLE	08:00 Orthopädie			08:30 Orthopädie		08:00 Orthopädie	
	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie	09:00 Orthopädie 11:00 Orthopädie		09:00 Orthopädie 11:00 Orthopädie	09:00 Orthopädie	
		12:00 Lungensport Hockergruppe			14:00 Lungensport Hockergruppe		
	15:00 Kinder 5-7 Jahre	14:00 Lungensport	15:00 Kinder 2,5-4 Jahre		15:30 Kinder 2,5 - 5 Jahre		
	16:00 Kinder ab 11 Jahre	15:00 Kinder 4-5 Jahre	17:00 Lungensport	16:00 Kinder 5-7 Jahre	16:30 Orthopädie		
	17:00 Lungensport	18:00 Kinder 8-14 Jahre	18:00 Orthopädie	17:00 Kinder 8-14 Jahre	17:30 Kinder 8-14 Jahre		
		19:00 Orthopädie		19:00 Orthopädie			



Kursplan Kindersport

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	15:00 A3 5-7 Jahre	15:00 A2 4-5 Jahre	15:00 A1 2,5-4 Jahre	15:00 Inliner ab 6 Jahre	15:30 A1/2 2,5 - 5 Jahre
	16:00 A4 8-10 Jahre	16:00 Inliner ab 6 Jahren	16:00 Baby-Gym 6 Monate - 2 1/2 Jahre	16:00 A3 5-7 Jahre	
		18:00 Action Kids 8-14 Jahre		17:00 A4 & Actionkids 8-14 Jahre	17:30 Action Kids 8-14 Jahre
BODY- & MIND-RAUM		15:00 Aerial-Kids ab 6 Jahren		15:00 Aerial-Kids ab 6 Jahren	
TRAININGS-FLÄCHE	16:00 Action Kids Tower ab 11 Jahren	16:00 Powerlifting Junior ab 14 Jahren		16:00 Powerlifting Junior ab 14 Jahren	15:30 Action Kids Tower ab 11 Jahren

Das aktuelle Ferienprogramm finden Sie hier:



Informationen zu Kindergeburtstagen finden Sie hier:

