

Samstag: 10:30 Hyrax-Endurance (Trainingsfläche)
Sonntag: 11:00 Selbstverteidigung (Vereinshalle) **12:00 Laufausgleichsgymnastik** (Vereinshalle) **13:00 BlackRoll** (Vereinshalle)

Mittwoch: 17:30 Lauf-ABC (Rundbahn BIZ)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	09:00 Wirbelsäulengymnastik	09:00 Langhanteltraining		09:00 Langhanteltraining	09:00 Wirbelsäulengymnastik
		10:00 Stretching	10:00 All in One	10:00 Stretching	10:00 Pilates mit Gerät
					11:00 Dance Workout
	14:00 Seniorengymnastik			13:00 Seniorengymnastik	
	18:00 Dance Workout	17:00 Wirbelsäulengymnastik		18:00 Langhanteltraining	18:30 Athletiktraining-Ganzkörper
	19:00 Light Metal		19:00 Light Metal		
	20:00 Stretching				
BODY-& MIND-RAUM	09:00 Beginner-Yoga		09:00 Wirbelsäulengymnastik	09:00 Pilates	09:00 Gesundheits-Yoga
	10:00 Stretching	10:00 Pilates	10:00 Stretching	10:00 Rücken-Yoga	10:00 Stretching
	11:00 Gesundheits-Yoga	11:00 Rücken-Yoga	11:00 Entspannungs-Yoga	11:00 Detox-Yoga	11:00 Beginner-Yoga
	12:00 Dehnen & Entspannen im Tuch - Aerial	12:00 Qi-Gong			12:00 Face-Yoga
		16:00 Dehnen & Entspannen im Tuch - Aerial	16:00 Rücken-Yoga	16:00 Pilates	15:30 Rücken-Yoga
	17:00 Pilates	17:00 Selbstverteidigung	17:00 Stretching	17:00 Beginner-Yoga	17:30 Pilates
	18:00 Rücken-Yoga	18:00 Stretching	18:00 Face-Yoga	18:00 Wirbelsäulengymnastik	
	19:00 Entspannungs-Yoga	19:00 wechselnde Kurse siehe App	19:00 Power-Yoga	19:00 Stretching	19:30 Stretching
			20:00 Entspannungs-Yoga		
TRAININGSFLÄCHE	08:00 KG-Gerät/ Betreute Trainingsfläche	09:00 Indoor Cycling	09:00 Skillclass	09:00 Skillclass	09:00 Towerzirkel
	10:00 Skillclass	10:00 Towerzirkel	10:00 Powerlifting	10:00 Indoor Cycling	10:00KG-Gerät/ Betreute Trainingsfläche
	11:00 Powerlifting	11:00 Hyrox Anfänger & Fortgeschrittene		11:00 TRX	11:00 Powerlifting
		15:00 KG-Gerät/ Betreute Trainingsfläche	12:00 KG-Gerät/ Betreute Trainingsfläche		
		16:00 Powerlifting	16:00 Skillclass		16:30 Powerlifting
	17:00 Skillclass	17:30 Indoor Cycling		17:00 Powerlifting	
	18:00 Hyrox-Hit	18:00 Hyrox-Endurance		17:30 Indoor Cycling	17:30 Hyrox-Hit
	19:00 Towerzirkel	18:30 Indoor Cycling	19:00 Powerlifting	18:30 Indoor Cycling	18:30 TRX
	20:00 Powerlifting			19:00 Towerzirkel	
				20:00 KG-Gerät/ Betreute Trainingsfläche	

Für **KG-Gerät/betreute Trainingsfläche** benötigen Sie einen **individuellen Trainingsplan**.
Für **Indoor-Cycling** benötigen Sie im voraus einen **Ausdauer**test.

Bitte vereinbaren Sie
Ihren **Trainingstermin!**

Workshops: 

Kursplan Rehabilitationssport

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	08:00 Orthopädie	09:00 Orthopädie	08:00 Orthopädie	08:00 Orthopädie	08:00 Orthopädie
	10:00 Orthopädie					09:00 Orthopädie
	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie		
		12:00 Lungensport Hockergruppe	12:00 Orthopädie	12:00 Lungensport	12:00 Orthopädie	
		14:00 Lungensport		14:00 Lungensport Hockergruppe	14:30 Orthopädie	
	17:00 Lungensport		17:00 Lungensport		16:30 Orthopädie	
		19:00 Orthopädie	18:00 Orthopädie	19:00 Orthopädie		
			20:00 Orthopädie			



Kursplan Kinder-Rehasport

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	15:00 Reha-Minis 3 - 6 Jahre			15:00 Reha-Kids 7 - 10 Jahre	
	16:00 Reha-Kids 7 - 10 Jahre			16:00 Reha-Minis 3 - 6 Jahre	
		18:00 Reha-Teens 11 - 14 Jahre			17:30 Reha-Teens 11 - 14 Jahre

Kursplan T-Rena und RV-Fit

TRAININGS- FLÄCHE	09:00 T-Rena & RV-Fit	17:00 T-Rena & RV-Fit	18:00 T-Rena & RV-Fit	08:00 T-Rena & RV-Fit 16:00 T-Rena & RV-Fit	14:30 T-Rena & RV-Fit
----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	-----------------------

Kursplan Kinder

Fragen Sie an der Rezeption nach dem Extra-Plan für
die Kinderangebote von 0 - 14 Jahre

Das aktuelle **Ferienprogramm** finden
Sie hier:



Informationen zu **Kindergeburtstagen** finden
Sie hier:

