

Kursplan

WEITERE KURSE:

- Sa: 10:30 Hyrox-Endurance (Trainingsfläche)
- So: 12:00 Laufausgleichgymnastik (Vereinshalle)
- So: 13:00 BlackRoll (Vereinshalle)

Outdoor KURS (Vereinsangebot):

- Di: 17:30 Rennrad Outdoor
- Mi: 17:30 Lauf-ABC (Rundbahn BIZ)
- Do: 17:30 Rennrad Outdoor
- Sa: 13:30 Rennrad Outdoor

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	09:00 Wirbelsäulengymnastik 14:00 Seniorengymnastik 18:00 Dance Workout 19:00 Light Metal 20:00 Stretching	09:00 Langhanteltraining 10:00 Stretching 17:00 Wirbelsäulengymnastik	10:00 All in One 19:00 Light Metal	09:30 Langhanteltraining 10:30 Seniorengymnastik 18:00 Langhantel + Bauch-Rumpf	08:00 Wirbelsäulengymnastik 10:00 Pilates 18:30 Athletiktraining-Ganzkörper
BODY-& MIND-RAUM	09:00 Beginner-Yoga 10:00 Stretching 11:00 Gesundheits-Yoga 13:00 Dehnen & Entspannen im Tuch - Aerial 17:00 Pilates 18:00 Rücken-Yoga 19:00 Entspannungs-Yoga/ Yin	10:00 Pilates 11:00 Rücken-Yoga 16:00 Dehnen & Entspannen im Tuch - Aerial 17:00 Yoga siehe App 18:00 Stretching 19:00 Detox-Yoga	09:00 Wirbelsäulengymnastik 10:00 Stretching 11:00 BeckenbodenFit 16:00 Rücken-Yoga 17:00 Stretching 18:00 Face-Yoga 19:00 Power-Yoga 20:00 Entspannungs-Yoga/ Yin	08:00 Meditation 08:30 Flow-Yoga 09:30 Pilates 10:30 Detox-Yoga 11:30 Mama & Baby-Yoga 16:00 Pilates 17:00 Beginner-Yoga 18:00 Wirbelsäulengymnastik 19:00 Stretching	09:00 Beweglichkeits-Yoga 10:00 Stretching 11:00 Face-Yoga 12:00 Gesundheits-Yoga 15:30 Rücken-Yoga 16:30 Schwangerschafts-Yoga 17:30 Pilates 19:30 Stretching
TRAININGSFLÄCHE	09:00 Biostrength / MTT 10:00 Skillclass 11:00 Powerlifting 15:00 Biostrength / MTT 17:00 Skillclass 18:00 Hyrox-Hit 19:00 Towerzirkel 20:00 Powerlifting	09:00 Indoor Cycling 10:00 Towerzirkel 11:00 Hyrox Anfänger & Fortgeschrittene 16:00 Powerlifting 17:00 Biostrength / MTT 18:00 Hyrox-Endurance	09:00 Skillclass 10:00 Powerlifting 11:00 Biostrength / MTT 16:00 Skillclass 18:00 Biostrength / MTT 19:00 Powerlifting	08:30 Biostrength / MTT 09:30 Skillclass 10:30 TRX 16:00 Biostrength / MTT 17:00 Powerlifting 18:00 Indoor Cycling 19:00 Towerzirkel	08:00 Biostrength / MTT 09:00 Towerzirkel 11:00 Powerlifting 14:00 Biostrength / MTT 16:30 Powerlifting 17:30 Hyrox-Hit 18:30 TRX

Für Biostrength/MTT 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		08:30 Orthopädie		08:00 Orthopädie
	10:00 Orthopädie		09:00 Orthopädie		09:00 Orthopädie	09:00 Orthopädie
	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie	11:00 Orthopädie	11:30 Orthopädie	11:00 Orthopädie	
		12:00 Lungensport Hockergruppe		12:30 Lungensport		
		14:00 Lungensport		14:00 Lungensport Hockergruppe	14:30 Orthopädie	
	15:00 Kinder 5-7 Jahre	15:00 Kinder 4-5 Jahre	15:00 Kinder 2,5-4 Jahre	15:00 Kinder 4-5 Jahre	15:30 Kinder 2,5 - 4 Jahre	
	16:00 Kinder ab 11 Jahre			16:00 Kinder 5-7 Jahre	16:30 Orthopädie	
	17:00 Lungensport		17:00 Lungensport	17:00 Kinder 8-14 Jahre	17:30 Kinder 8-14 Jahre	
		18:00 Kinder 8-14 Jahre	18:00 Orthopädie			
		19:00 Orthopädie	20:00 Orthopädie	19:00 Orthopädie		



Kursplan Kindersport

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEREINSHALLE	15:00 KiSA A3 5-7 Jahre 16:00 KiSA A4 8-11 Jahre	15:00 KiSA A2 4-5 Jahre 16:00 Inliner ab 6 Jahren 18:00 Action Kids 8-14 Jahre	15:00 KiSA A1 2,5-4 Jahre 16:00 Baby-Gym 6 Monate - 2 1/2 Jahre	11:30 Mama&Baby-Yoga bis Krabbel-Alter 15:00 KiSA A2 4-5 Jahre 16:00 KiSA A3 5-7 Jahre 17:00 KiSA A4 8-11Jahre	15:30 KiSA A1 2,5 - 4 Jahre 16:30 Mama&Baby-Yoga bis Krabbel-Alter 17:30 Action Kids 8-14 Jahre
BODY- & MIND-RAUM	15:00 Hyrox-Kids ab 10 Jahren ab August	15:00 Aerial-Kids ab 6 Jahren		15:00 Aerial-Kids ab 6 Jahren	
TRAININGS-FLÄCHE	16:00 Action KidsTower ab 11 Jahren	16:00 Powerlifting ab 14 Jahren	17:00 Hyrox-Kids ab 10 Jahren ab August	17:00 Powerlifting ab 14 Jahren	15:30 Action KidsTower ab 11 Jahren

Das aktuelle Ferienprogramm finden Sie hier:



Informationen zu Kindergeburtstagen finden Sie hier:

