

Kursplan ab Januar 2023 Nachmittags / Abends

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start
			17:00 bis 17:45	K02/23 Flexibar mit Yvonne Gold Raum 3	17.01./18.04./10.10.	16:00 bis 17:00	K06/23 Kinder-Schwimmkurs / 10x / im Schwimmbad Lehrer: Franz Wessner	18.01.	14:30 bis 15:30	Walking Trainerin: Karin Kneise Treffpunkt Stadion				
18:00 bis 19:30	K01 Zirkeltraining / 10x Trainer: Simon Rehm TSV Halle	16.1.	18:00 bis 19:00	Walking Trainerin: Annette Markowski Treffpunkt Stadion		17:45 bis 18:45	Step Aerobic Trainerin: Karin Kneise TSV Halle					17:00 bis 18:00	K09/23 Entspannt ins Wochenende mit Csilla Schachenmayr Raum 2	20.01./21.04./13.10.
18:00 bis 19:00	Step Aerobic Trainerin: Michaela Failer/ Katrin Trauner Raum 3		18:00 bis 19:00	Pilates Trainerin: Yvonne Gold Raum 2		19:00 bis 20:00	K08/23 Balance Swing – Training mit dem Mini-trampolin / 10x Trainerin: Kathrin Birndorfer Raum 2	18.01./19.04./11.10.	18:00 bis 19:00	REHA-Sport Trainerin: Barbara Schrettle Raum 2		18:00 bis 19:00	K10/23 ZUMBA Trainerin: Neri Acikgöz Raum 3	20.01./21.04./13.10.
19:00 bis 20:00	K07/23 Tabata / 10x Trainerin: Michaela Failer Raum 2	16.01./17.04./09.10.	19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Raum 1		19:00 bis 20:00	*** Rücken Fit Trainerin: Yvonne Gold Raum 3		19:00 bis 20:00	PK03/23 – Trainiert und bewegt von Kopf bis Fuß Trainerin: Csilla Schachenmayr Raum 2	19.01./20.04./12.10.	19:45 bis 20:45	K11/23 Tai Chi Übungsleiter: Hermann Oswald und Daniel Höger Raum 2 und 3	20.01./21.04./13.10.
20:00 bis 21:00	Pilates Trainerin: Marietta Merk Raum 3		19:00 bis 20:00	K03/23 Body-Forming Trainerin: Marietta Merk Raum 2	17.01./18.04./10.10.	20:00 bis 21:00	K12/23 4XF Cross Training Trainer: Sammy Satzinger Raum 3	18.01.	19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Raum 1				
			19:10 bis 20:10	Fit Forever Trainerin: Anna Failer TSV Halle										
			20:00 bis 21:30	K04/23 Fit mit Ju-Jutsu Trainer: Roland Theiss Raum 3	17.01./18.04./10.10.									

■ Gruppenfitness (Dauerangebot – Teilnahme ohne Anmeldung)

■ Präventionskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) 89,00 € Nicht-Mitglieder, 45,00 € Mitglieder

■ REHA-Sport (Kontaktaufnahme über Geschäftsstelle – Teilnahme mit ärztlicher Verordnung)

■ Fitnesskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) Nicht-Mitglieder 65,00 € / Mitglieder 0,00 €

***Hybrid (online und vor Ort möglich)