

# Kursplan ab Januar 2024 (ab 08.01.) Vormittags

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
08:15 bis 09:15	PK01/24 Functional Training / 10x Trainerin: Nicky Vogt Raum 1	08.01. bis 08.04	07:45 bis 08:45	Balance Swing-Training mit dem Minitrampolin Trainerin: Yvonne Gold Raum 3		08:45 bis 09:45	*** K03/24 Entspannter Yogaflow für Fortgeschrittene / 1.Mal 10x / 2.Mal 8x Trainerin: Bettina Kugler Raum 3	10.01. bis 05.06.	09:00 bis 10:00	Standfest & Fit Trainerin: Christa Schmidt TSV Halle		09:00 bis 10:00	*** Pilates Trainerin: Yvonne Gold Raum 3	
08:45 bis 09:45	*** Beckenbodentraining Trainerin: Anna Failer Raum 3		09:00 bis 10:00	*** Pilates Trainerin: Yvonne Gold Raum 3					09:00 bis 10:00	Step Aerobic Trainerin: Carolin Buchberger Raum 3				
09:15 bis 10:15	Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Christa Schmidt TSV Halle		09:00 bis 10:00	Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Anna Failer TSV Halle										
10:00 bis 11:00	BodyFit Trainerin: Yvonne Gold Raum 2													
09:30 bis 11:45	REHA-Sport Gruppe 1: 09:30 – 10:30 Reha 1, Raum 1 Gruppe 2: 10:45 – 11:45 Reha 2, Raum 3 Trainerin: Barbara Schrettle													

■ Gruppenfitness (Dauerangebot – Teilnahme ohne Anmeldung – nur für Mitglieder)

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

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

■ Fitnesskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) Mitglieder 0,00 €, Nicht-Mitglieder, 10x – 65,00 € / 8x – 52,00 € / 6x – 39,00 €

■ ZUMBA & ZUMBA Kids (Anmeldung erforderlich) Mitglieder 25,00 €, Nicht-Mitglieder 65,00 €

\*\*\*Hybrid (online und vor Ort möglich)

# Kursplan ab Januar 2024 (ab 08.01.) 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	K02/24 Flexibar / 10x Trainerin: Yvonne Gold Raum 3	09.01. bis 09.04.	16:00 bis 17:00	K04/24 Kinderschwimmkurs / 10x Trainer: Franz Wessner	31.01.	14:30 bis 16:00	Winter: Walking Trainerin: Karin Kneise Treffpunkt Stadion	08.01.			
18:00 bis 19:00	4XF Cross Training Trainer: Sammy Satzinger Raum 3	08.01.	18:00 bis 19:00	Pilates Trainerin: Yvonne Gold TSV Halle		17:45 bis 19:00	Step Aerobic Trainerin: Karin Kneise TSV Halle		16:30 bis 17:30	K08/24 ZUMBA Kids / 10x Trainerin: Sabrina Mansour TSV Halle	11.01.	18:00 bis 19:00	K06/24 ZUMBA / 10x Trainerin: Neri Acikgöz Raum 3	12.01.
18:00 bis 19:00	Step Aerobic Trainerin: Michaela Zandtner / Katrin Trauner TSV Halle		18:00 bis 19:15	Walking Trainerin: Annette Markowski Treffpunkt Stadion	02.04.	19:00 bis 20:00	Balance Swing – Training mit dem Minitrampolin Trainerin: Kathrin Birndorfer Raum 2		18:00 bis 19:30	Sommer: Walking Trainerin: Karin Kneise Treffpunkt Stadion	31.03.			
19:05 bis 19:50	K01/24 Tabata 1. Mal 10x / 2. Mal 6x Trainerin: Michaela Zandtner Raum 3	08.01. bis 08.04.	19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Raum 1		19:00 bis 20:00	*** Rücken Fit Trainerin: Yvonne Gold Raum 3		18:00 bis 19:00	K05/24 ZUMBA / 10x Trainerin: Sabrina Mansour TSV Halle	11.01.	19:45 bis 20:45	Tai Chi Trainer: Hermann Oswald und Daniel Höger Raum 2 und 3	
20:00 bis 21:00	Pilates Trainerin: Marietta Merk Raum 3		19:10 bis 20:10	Fit Forever Trainerin: Anna Failer TSV Halle		20:00 bis 21:00	4XF Cross Training Trainer: Sammy Satzinger TSV Halle		18:00 bis 19:00	REHA-Sport Trainerin: Barbara Schrettle Raum 2				
			20:00 bis 21:30	K07/24 Fit mit Ju-Jutsu- Training / 6x					19:00 bis 20:00	PK02/24 – Trainiert und bewegt von Kopf bis Fuß / 10x Trainerin: Csilla Schachenmayr Raum 2	22.02.			
									19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Raum 1				