

## Fitnessangebote Wochenplan SKG Sprendlingen (ab 11. 24)

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:30-09:25	Pilates	Jugendraum	Katharina
09:30-10:25	Hockergymnastik	Jugendraum	Katharina
10:30-11:25	Wirbelsäulengymnastik	Jugendraum	Katharina
18:00-18:55	Bauch-Beine-Po	Saal	Karla
19:00-19:55	Rückenfitness	Saal	Karla
19:00-19:55	Full-Body-Workout	Jugendraum	Sabine M.
20:00-20:55	Total-Body-Fitness	Saal	Heike
20:00-21:00	Triathlon-Athletik	Ricarda-Huch-Schule	Angelika
20:00-21:30	Line Dance	Jugendraum	Maritta

### Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:45-09:45	Line Dance	Saal	Maritta
09:00-09:55	Frauen Fitness	Jugendraum	Maria
10:00-10:55	Fitness light	Jugendraum	Maria
15:45-17:00	Line Dance	Jugendraum	Maritta
17:00-18:15	Line Dance	Jugendraum	Maritta
18:00-18:55	Total Body Conditioning	Saal	Karla
18:30-19:25	Pilates	Jugendraum	Elena
19:00-19:55	Step Workout	Saal	Karla
19:30-20:25	Rückenfitness	Jugendraum	Elena

### Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
09:00-10:25	Yoga	Jugendraum	Claudia
09:00-09:55	Pilates	Saal	Julia
10:00-10:55	MamaFit mit Baby	Saal	Julia
17:30-18:15	Reha Orthopädie * Anwesend um 17:15	Jugendraum	Sabine H.
18:00-18:55	Fit und Gesund	Jugendraum	Anke
18:30-19:15	Reha Orthopädie * Anwesend um 18:15	Saal	Sabine H.
19:00-19:55	Bauch-Beine-Po-Intensiv	Jugendraum	Sabine M.
19:30-20:10	Reha Orthopädie * Anwesend um 19:15	Saal	Sabine H.

### Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
09:00-09:55	Fit und Aktiv	Jugendraum	Bettina B.
10:00-10:55	Hockergymnastik	Jugendraum	Bettina B.
14:00-15:00	Reha Neurologie * Anwesend um 13:45	Saal	Sabine H.
16:30-17:30	Walking	SKG Parkplatz	Jutta
18:00-19:30	Yoga	Jugendraum	Claudia
20:00-21:00	Triathlon-Athletik	Ricarda-Huch-Schule	Angelika
20:00-20:55	Bauch-Beine-Po	Saal	Heike

### Freitag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:30-09:15	Reha Krebsvorsorge & Orthopädie * Anwesend um 8:15	Saal	Sabine H.
09:00-09:55	Pilates	Jugendraum	Antje
09:30-10:15	Reha Orthopädie * Anwesend um 9:15	Saal	Sabine H.
18:15-19:10	Quigong	Jugendraum	Claudia
18:40-19:35	Bodyweight-Training	Saal	Björn

### Samstag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
10:15-11:00	Fit für ´s Wochenende	Jugendraum	Bettina B.
11:05-11:50	Mobility & Stretch	Jugendraum	Bettina B.

### Sonntag

Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
10:30-11:45	Yin Yoga	Jugendraum	Claudia
12:00-12:45	Quigong (der Jahreszeiten)	Jugendraum	Claudia

**\* Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich / Formblatt 56**