

# ERWACHSENE von 24.02. bis 04.07.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Gym 1</b> 8.30 - 10.00 <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara		<b>Turnhalle</b> 8.30 - 9.30 <b>Kurs</b> <b>Beweglich in den Tag</b> mit Michaela	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.25 <b>Kurs</b> <b>DO IN</b> mit Miriam	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.30 <b>Kurs</b> <b>Body-Balance-Pilates</b> mit Miriam
			<b>Gym 2</b> 9.30 - 10.30 <b>Kurs</b> <b>„DANCESS“</b> mit Miriam	
<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.45 <b>Kurs</b> <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> <b>Core + Stretch</b> mit Ingrid	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> <b>NEU!</b> <b>BOOSTAR</b> mit Klaus	<b>Gym 2</b> 17.15 - 18.15 <b>Kurs</b> <b>QI-GONG</b> mit Miriam	
<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Gymnastik 50+</b> mit Michaela	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> <b>Korce</b> mit Sabine	<b>Gym 1</b> 18.00 - 19.00 <b>Kurs</b> <b>Step advanced</b> mit Birgit	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Kurs</b> <b>Deep Work</b> mit Sabine	
<b>Gym 1</b> 19.00 - 19.55 <b>Kurs</b> <b>Body Tension</b> mit Michaela	<b>Turnhalle</b> 17.45 - 19.15 <b>Parkour, Turnen &amp; mehr (m/w)</b> (Jugendliche ab 10 J. und interessierte Erwachsene) mit Turnlehrer Ammar	<b>Gym 2</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> <b>Zumba™</b> mit Natalia	<b>Gym 2</b> 18.35 - 19.35 <b>Kurs</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sonja	<b>Gym 2</b> 17.30 - 18.30 <b>Gymnastik für Senioren (m/w)</b> mit Ingrid
<b>Turnhalle</b> 19.30 - 21.00 <b>Gerätturnen für Erwachsene</b> mit Turnlehrer Ammar		<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> <b>NEU!</b> <b>HIIT-Training</b> mit Birgit	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> <b>Iron System™</b> mit Sabine	
<b>Gym 2</b> 20.00 - 21.00 <b>Workout</b> mit Sonja	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Kurs</b> <b>Iron System™</b> mit Sabine			
<b>Gym 1</b> 20.00 - 21.00 <b>Kurs</b> <b>Iron System™</b> mit Klaus	<b>Turnhalle</b> 18.30 - 19.30 <b>Volleyball</b>	<b>BOOSTAR</b> Dieses Cardio-Mix-Workout ist nicht nur ein Herz-Kreislauf-Booster, sondern auch ein wahrer Kalorienkiller. Mit einfachen, athletischen Bewegungen ist Boostar hocheffektiv und liefert den ultimativen Fitness-Kick.	<b>HIIT (High-Intensity Interval Training)</b> HIIT (High-Intensity Interval Training) ist eine Trainingsmethode, die kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen kombiniert. Dieses Training steigert die Herzfrequenz schnell und fördert die Fettverbrennung, während sie gleichzeitig die Ausdauer und Muskelkraft verbessert.	
	<b>Turnhalle</b> 19.30 - 20.30 <b>Männerymnastik</b> mit Birgit			

**Turnhalle**  
(im Erdgeschoß)

**Gym 1**  
(im Erdgeschoß  
hinter der Bühne)

**Gym 2**  
(im 1. Stock)

**Wichtiger Hinweis: KEIN Turn- und Kursprogramm während der Schulferien!**