


# Kursplan und Trainingszirkel ab 1. Januar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b>	9.00 – 9.45 Uhr <b>Pilates</b>	8.30 – 9.15 Uhr <b>Pilates</b>	9.15 – 9.50 Uhr <b>Salsa-Dance</b>	9.00 – 9.50 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b>	10.15 – 10.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	10.15 – 10.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>
13.00 – 13.30 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	10.00 – 10.45 Uhr <b>Pilates</b>	9.30 – 10.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gym</b>	10.00 – 10.50 Uhr <b>Rücken gesund</b>	10.15 – 11.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	 <p><b>Kurs Selbstverteidigung</b></p> <p>...rund um die Basics der Selbstverteidigung für jedermann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Techniken</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Verbesserung der Körperwahrnehmung und körperlichen Fitness</li> <li>• Einstieg jederzeit möglich</li> </ul> <p>Freitag 5.1. bis 23.2., 16.00-16.45 Uhr  <small>Du benötigst: bequeme Sportkleidung, Trinkflasche, Motivation</small>                      Trainer: Tarik                      9 Jahre Kung Fu Erfahrung</p> <p><b>SPORTCLUB</b> trainieren und gut fühlen</p>	
	13.00 – 14.00 Uhr <b>Beckenboden in Balance</b> <b>Krankenkassenkurs 8x</b> (05.03.-07.05.2024) mit Anmeldung 99 EUR		11.00 – 11.50 Uhr <b>Rücken gesund</b>			
			16.15 – 17.00 Uhr <b>Sling-Training</b>			
17.30 – 18.15 Uhr <b>Body-Styling</b>	16.30 – 17.00 Uhr <b>Technogym-Stabi-Zirkel</b> ab 9.1.	17.00 – 17.45 Uhr <b>Rücken fit</b>	17.10 – 17.55 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b>	15.00 – 15.45 Uhr <b>Entspannt ins Wochenende</b>		
18.30 – 19.15 Uhr <b>Zumba Step</b>	17.15 – 17.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	17.50 – 18.20 Uhr <b>Ski-Fit bis 28.2.</b> <b>Step-Workout ab 1.3.</b>	18.00 – 18.30 Uhr <b>3D-Zirkel*</b>	16.00 – 16.45 Uhr <b>Selbstverteidigung</b> 5.1.-23.2.		
19.30 – 20.30 Uhr <b>Langhantel</b>	18.00 – 18.45 Uhr <b>BBP</b>	18.30 – 19.15 Uhr <b>3D-Zirkel*</b>	18.05 – 18.35 <b>Drums Alive</b>	17.00 – 18.00 Uhr <b>Step &amp; BBP</b>		
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Zumba Dance</b>	19.30 – 20.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	18.45 – 19.45 Uhr <b>Langhantel</b>			

**3D-Zirkel\*: Bitte erwärmt Euch vorher selbstständig mind. 10 min (Rudern, Vario, Walking, Skiergometer)**

## Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 1. Januar 2024

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.30 – 9.20 Uhr <b>Club 55</b>	10.30 – 11.20 Uhr <b>Club 55</b>	8.15 – 9.05 Uhr <b>Club 55</b>
9.30 – 10.20 Uhr <b>Club 55</b>	18.30 – 19.20 Uhr <b>Club 55</b>	
11.10 – 12.00 Uhr <b>Club 55</b>		
16.00 – 16.50 Uhr <b>Club 55</b>		

Unser **Club 55 Gesundheitstraining** entstand aus einer Studie in Zusammenarbeit mit der Uniklinik Rostock im Jahr 2007.

Seit 2008 bieten wir neben unseren offenen Kursen die Club 55 Kurse in einer festen Gruppe mit begrenzter Personenzahl an.

**Inhalte:** Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Freude im sozialen Verband!

**Möchtest du einen festen Platz in einer dieser Gruppen?**

Dann sprich uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind. Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Euro pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Claudia, Birgit, Esther & Susanne