

# Kursplan Frühjahr/Sommer

(gültig vom 01.05.2022 bis 30.09.2022)

Tag	Kursname	Kursleiter/-in	Ort	Uhrzeit
Montag	Rücken-Yoga	Bärbel	Kursraum 3	15.00 - 16.15
	Funktionelles Training	Sabine	Kursraum 1	18.00 - 18.55
	Fitness Mix	Franzi	Kursraum 3	18.00 - 18.55
	Funktionelles Training	Eric	Tower	19.00 - 20.00
	Bauch, Beine, Po	Sabine	Kursraum 1	19.00 - 19.55
	Stretch & Relax	Franzi	Kursraum 3	19.00 - 19.55
Dienstag	Indoor Cycling ♥	Rita	Kursraum 2	09.00 - 10.00
	Faszien Yoga	Lena	Kursraum 3	09.00 - 09.55
	Faszien Yoga	Lena	Kursraum 3	10.00 - 10.55
	Power Yoga	Lena	Kursraum 3	11.00 - 11.55
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 3	17.00 - 17.55
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 18.55
	Zumba®	Melanie	Kursraum 1	18.00 - 18.55
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 18.55
	Indoor Cycling ♥	Corinna	Kursraum 2	18.30 - 19.30
	Bauch, Beine, Po	Melanie	Kursraum 1	19.00 - 19.55
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 19.55
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Viet Tai Chi / Khi Cong		Kursraum 3	20.15 - 21.00
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	Natalja	Kursraum 3	09.00 - 09.55
	Wirbelsäulengymnastik	Natalja	Kursraum 3	10.00 - 10.55
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 18.55
	Gymstick Training	Petra	Kursraum 1	18.00 - 18.55
	Funktionelles Training (für Beginner geeignet)	Carsten	Tower	18.30 - 19.30
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 19.55
	Wirbelsäulengymnastik	Petra	Kursraum 1	19.00 - 19.55

Tag	Kursname	Kursleiter/-in	Ort	Uhrzeit
Donnerstag	Yoga	Ulrike	Kursraum 3	09.30 - 10.25
	Ganzkörpertraining	Renate	Kursraum 1	09.30 - 10.25
	Yoga	Ulrike	Kursraum 3	10.30 - 11.25
	VVD 6 bis 8 Jahre		Kursraum 1	17.00 - 17.55
	VVD 9 bis 14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 18.55
	Bauch, Beine, Po	Sabine	Kursraum 1	18:00 - 18:55
	Indoor Cycling ♥	wechselnd	Kursraum 2	18.30 - 19.30
	Bodyworkout meets Pilates	Sabine	Kursraum 1	19:00 - 19:55
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Viet Tai Chi / Khi Cong		Kursraum 3	20.00 - 21.00
Freitag	Indoor Cycling ♥	René	Kursraum 2	09.00 - 10.00
	Wirbelsäulengymnastik	Natalja	Kursraum 1	09.30 - 10.25
	Funktionelles Training	Eric	Tower	17.30 - 18.30
Sa.	Bauch, Beine, Po	Petra	Kursraum 1	10.00 - 10.55
	Wirbelsäulengymnastik	Petra	Kursraum 1	11.00 - 11.55
Sonntag	Indoor Cycling ♥	wechselnd	Kursraum 2	09.30 - 11.00
	Core Training	Carsten	Tower	11.00 - 12.00

♥ Eine Herzfrequenzmessuhr ist bei Indoor Cycling Kursen empfehlenswert.  
Bitte Aushänge an der Indoor Cycling-Infotafel beachten.

Aqua Fitness & Aqua Jogging finden nur in der Schulzeit – nicht in den Schulferien – im Schulschwimmbad der Schillerschule Nußloch statt. Alle Kurse ab 3 Teilnehmer/-innen.