

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle
8.00		8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Ralf)	8.00 – 9.00 Hüft/Knieschule (Susanne)		8.00 – 9.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	8.00 – 9.00 Hüft/Knieschule (Rebekka)		8.00 – 9.00 Fit-Mix sensitive (Anja R.)		8.00 – 9.00 Pilates Sensitive (Anja R.)	8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Anja H.)	8.00 – 9.00 Beckenboden+WS (Martina)		8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)	8.00 – 9.00 Faszientraining (Anja R.)
8.15															
8.30								8.15 – 9.15 Beckenboden+WS (Martina)							
8.45															
9.00															
9.15	9.00 – 10.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	9.00 – 10.00 Fit-Mix sensitive (Caro)	9.00 – 10.00 Standfest & Stabil (Susanne)	9.10 – 10.10 Pilates F (Sabine B.)	9.00 – 10.15 Cardio Fit+ (Anja R.)	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		9.00 – 10.00 Fit-Mix (Anja H.)		9.00 – 10.00 Pilates F (Anja R.)	9.00 – 10.00 Hüft/Knieschule (Caro)	9.00 – 10.00 Gefäßsport (Martina)	9.15 – 10.15 Spinning sens. Polar® (Markus)	9.00 – 10.00 Cardio Fit (Oli)	
9.30															
9.45															
10.00															
10.15	10.00 – 11.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	10.00 – 11.00 BBP (Caro)	10.00 – 11.00 WS-Gymn. (Anja H.)	10.10 – 11.10 Pilates E (Sabine B.)		10.00 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		10.00 – 10.30 Faszien-Stretch (Anja H.)		10.15 – 11.15 Pilates n.d.Schw. (Anja R.)	10.00 – 11.00 Fit-Mix (Caro)	10.00 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		10.00 – 10.30 Stretching (Oli)	
10.30															
10.45															
11.00															
11.15	11.00 – 12.00 WS/Osteoporose (Karin)	11.00 – 12.00 Rückenfit intensiv (Anja H.)													
11.30															
11.45															
11.45															
15.30															
15.45		15.00 – 16.00 Osteoporosegym (Sandra)													
16.00															
16.15	16.00 – 17.00 Wirbelsäulengymnastik (Sandra)	16.00 – 17.00 Standfest & Stabil (Susanne)													
16.30															
16.45															
17.00															
17.15	17.00 – 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Sandra)	17.00 – 18.00 Hüft/Knieschule (Susanne)													
17.30															
17.45															
18.00															
18.15	18.05 – 19.05 Spinning Polar® (Anja H.)	18.00 – 19.00 Pump (Michi)													
18.30															
18.45															
19.00															
19.15	19.05 – 20.05 Power-Spinning® (Michi)	19.00 – 20.00 Functional Fitness (Chris & Co.)													
19.30															
19.45															
20.00															
20.15															
20.30															
20.45															
21.00															
21.15															

	Samstag			Sonntag		
	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle
9.30						
9.45						
10.00				9.30 – 10.30 Power-Spinning® (im Wechsel)	9.30 – 10.30 Fit-Mix (im Wechsel)	
10.15						
10.30					10.30 – 11.00 Core (i. W.)	
10.45						
11.00						
11.25						
15.00	15.00 – 16.00 Spinning meets Pump® (im Wechsel)					
15.15						
15.30						
15.45						
16.00						
16.15		16.00 – 17.00 Fit-Mix (im Wechsel)				
16.30						
16.45						

## Kurse in Jettingen und Gültstein

	Montag		Dienstag	
	Jettingen	Jettingen	Jettingen	Gültstein
9.00				
9.15	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Tina C.)*	9.00 – 10.00 Schulter/Nacken/Rücken (Andrea M.)**		9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)
9.30				
9.45				
10.00				
10.15				10.00 – 11.00 Hüft/Knieschule (Susanne)
10.30				
10.45				
11.00				
11.15				
11.30				
11.45				

\*Start am 08.1.2018 \*\*Start am 09.1.2018

## Legende:

- ® = Reservierung erforderlich
- E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
- 🟡 = Gesundheitskurse 🟢 = Fitnesskurse
- 🐘 = Polar-Kurse

## Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag: 8.45 – 11.30 Uhr  
Sonntag (ab 17.9.2017): 9.00 – 11.45 Uhr

## Ansprechpartner:

Fitnesskurse: [anja.huebner@vfl-herrenberg.de](mailto:anja.huebner@vfl-herrenberg.de)  
Gesundheitskurse: [anja.rau@vfl-herrenberg.de](mailto:anja.rau@vfl-herrenberg.de)

## Spinning-Anmeldung:

ab 18 Uhr am Vorabend bis 45 Minuten vor Kursbeginn mit [Anmeldecode 74xgE](mailto:Anmeldecode74xgE) über [www.mygympoint.com/registrierung](http://www.mygympoint.com/registrierung)

