

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		SONNTAG	
	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	Spinninghalle	Gym.Halle	Spinninghalle	Gym.Halle
8.00		8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Ralf)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Sigi)	7.30 - 8.30 Yoga am Morgen (Amélie)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Rebekka)	8.00 - 9.00 Schulter/Nacken/ Rücken (Karin)		8.00 - 9.00 Fit-Mix sensitive (Anja R.)		8.00 - 9.00 Pilates Sensitive (Anja R.)	8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Anja H.)	8.00 - 9.00 Beckenboden+WS (Martina)		8.00 - 9.00 Faszientraining (Anja R.)	8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Susanne)				
8.15																			
8.30																			
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 Hüft/Knieschule (Sigi)	9.10 - 10.10 Pilates F (Sabine B.)	9.00 - 10.15 Cardio Fit+ (Anja R.)	9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik (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)	9.00 - 10.00 Cycling (Markus)	9.00 - 10.00 Cardio Fit (Oli/Nathalie)				9.30 - 10.30 Cycling ® (im Wechsel)	9.30 - 10.30 Fit-Mix (im Wechsel)
9.30																			
9.45																			
10.00																			
10.15	10.00 - 11.00 Schulter/Nacken/ Rücken (Karin)	10.00 - 11.10 deepWork (Anja H.)	10.00 - 11.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Caro)	10.10 - 11.10 Beckenboden E (Sabine B.)		10.00 - 11.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Karin)		10.00 - 10.30 Faszien-Stretch (Anja H.)			10.00 - 11.00 Fit-Mix (Caro)	10.00 - 11.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Karin)		10.00 - 10.30 Stretching (Oli/Nathalie)					
10.30					10.30 - 11.30 Fit für Mamas (Meli)			10.30 - 11.30 Wirbelsäulen- gymnastik (Martina)		10.15 - 11.15 Pilates nach der Schwangerschaft (Doro)								10.30 - 11.30 Cycling ® (im Wechsel)	10.30 - 11.00 Core (im Wechsel)
10.45																			
11.00	11.00 - 12.00 Osteoporose- gymnastik (Karin)	11.10 - 12.10 Rückenfit intensiv (Anja H.)																	
11.15																			
11.30																			
11.45																			
12.00																			
12.15																			
12.30																			
12.45																			

15.00		15.00 - 16.00 Osteoporosegym (Gerti)									15.00 - 16.00 Hüft/Knieschule (Ralf)								
15.15																			
15.30																			
15.45																			
16.00	16.00 - 17.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Gerti)	16.00 - 17.00 Hüft/Knieschule (Susanne)												16.00 - 17.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Nathalie)					
16.15																			
16.30																			
16.45																			
17.00	17.00 - 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Katherin)	17.00 - 18.00 Hüft/Knieschule (Susanne)	17.30 - 18.30 Sport nach Krebs (Gerti)				17.00 - 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Susanne)			18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Helga)	18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Joachim)		17.00 - 18.00 Sport nach Krebs (Natalie)	17.00 - 18.00 Rücken meets Faszie (Sabine)					
17.15																			
17.30																			
17.45																			
18.00	18.05 - 19.05 Cycling E® (Joachim)	18.00 - 19.00 Pump (Michi)		18.00 - 19.00 Sport nach Krebs (Anja R.)		18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Helga)	18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Susanne)	18.00 - 19.00 Fit-Mix (Daniela)	18.30 - 19.30 Rückenfit für Männer (Ralf)	18.00 - 19.15 XCO-Walking (Heidi) ●	18.00 - 19.00 FunTone® (Dani) NEU	18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Martina)	18.00 - 19.00 Cycling (Michi / Jacky)	18.00 - 19.30 Cardio Fit (Heidi)	18.15 - 19.15 Pump (Anja H.)				
18.15																			
18.30																			
18.45																			
19.00	19.05 - 20.05 Cycling ® (Michi)	19.00 - 20.00 Functional Fitness (Chris & Co.)	18.30 - 19.30 Pilates F (Martina L.)	19.00 - 20.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Rebekka)	19.00 - 19.30 HIIT (Marco)	19.00 - 20.00 Pilates F (Anja R.)	19.10 - 20.10 Cycling® (Markus/Jacky)	19.00 - 20.10 deepWork (Anja H.)	19.30 - 20.00 Stretching (Ralf)	19.00 - 20.00 Pilates F (Martina L.)	19.00 - 20.00 Step (Rebekka)	19.00 - 20.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Martina)							
19.15																			
19.30																			
19.45																			
20.00		20.00 - 21.00 Zumba (Nina)	20.30 - 21.30 Pilates F (Kerstin)		20.30 - 21.00 BBP (Heidi)	20.00 - 21.00 Pilates F (Anja R.)	20.15 - 21.15 Pilates E (Sabine B.)	20.10 - 21.10 Pump (Anja H.)	20.00 - 21.00 Zumba (Anna)		20.00 - 21.00 Yoga (Rebekka)	20.00 - 21.00 Functional Fitness (Dani/Marco) ab 1.4. Outdoor 19.00 - 20.00							
20.15																			
20.30																			
20.45																			
21.00																			
21.15																			
21.30																			
21.45																			



Fitnesskurse:
anja.huebner@vfl-herrenberg.de



Gesundheitskurse:
anja.rau@vfl-herrenberg.de

	MONTAG			DIENSTAG		
	Jettingen	Gültstein		Jettingen	Gültstein	
9.00	9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Amélie)				9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Nathalie)	
9.15						
9.30						
9.45						
10.00						
10.15						
10.30					10.00 - 11.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)	
10.45						
18.00						
18.15						
18.30				18.30 - 19.30 Schulter/Nacken/ Rücken (Andrea)		
18.45						
19.00						
19.15						
19.30						

Legende:
® = Reservierung erforderlich
● = Outdoor
E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
■ = Gesundheitskurse
■ = Fitnesskurse
■ = Polar-Kurse
Kinderbetreuung:
Montag bis Freitag:
8.45 - 11.30 Uhr
Sonntag:
9.00 - 11.45 Uhr

Cycling-Anmeldung:
ab 18 Uhr am Vorabend bis
45 Minuten vor Kursbeginn mit
Anmeldecode 74xgE über
www.mygympoint.com/registrierung

