



**Montag**

08.30-09.30	Wohlfühlgymnastik	□	320A001
08.45-09.45	Tanz + Gymnastik 60plus	□	315A001
09.30-10.30	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□	315A002
09.35-10.50	Bodyforming	□	320A002
10.15-11.15	Rückhalt – Rückenschule	■	311A001
10.30-11.30	Antara®	■	314A500
10.45-11.45	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□	315A003
10.45-11.45	Fitness mit Baby	outdoor	337A201
11.15-12.15	FitdankBaby®	outdoor	337A202
12.15-13.00	Pilates	■	313A005
13.00-14.00	Pilates	■	313A006
15.00-16.00	Faszientraining	outdoor	314A701
16.30-17.30	Dynam. Faszientraining	■	314A703
16.50-17.50	Rückenfit	□	310A002
17.00-18.30	Tennis	□	337A770
17.15-18.15	Fitnessmix	■	331A001
17.30-18.30	Rückenfit	■	315A004
17.40-18.40	Rückenfit mit Beckenboden	□	312A010
18.00-19.00	ORIFIT	□	320A003
18.00-19.00	Rückenfit	□	310A003
18.20-19.20	Pilates mit Yogaelementen	■	314A101
18.30-20.00	Ballett	■	340A701
19.20-20.20	Rückenfit 40 plus	■	310A007
19.25-20.25	Bodyworkout	■	322A003
20.30-21.30	Bodytoning mit Rücken	■	320A005

**Dienstag**

08.30-09.30	Fitnesscocktail für Frauen	□	331A101
08.30-10.00	Smovey®-Fit	outdoor	337A101
09.00-10.00	Ausgleichsgymnastik	□	315A101
09.00-10.00	Rückenfit	□	310A101
10.05-11.05	Pilates	■	313A102
10.30-11.30	Rückenfit 60 plus	□	315A103
10.30-12.00	Smovey®-Fit	outdoor	337A102
11.15-12.15	Pilates mit Yogaelementen	■	314A102
16.00-17.00	Basis Beckenboden	□	312A120
16.30-17.30	Rückhalt – Rückenschule	■	311A102
17.00-18.00	Fitnessmix für Sie und Ihn	□	331A104
17.00-18.00	Pilates	□	313A103
17.15-18.15	Antara®	□	314A501
17.30-18.30	Rückenfit 40 plus	■	310A106
17.30-19.00	Breathwalk	□	337A455
17.45-18.45	Fitnessmix	■	331A105
17.50-18.50	Ganzkörpergymnastik	□	320A103
18.00-19.00	Fünf Esslinger	□	315A105
18.00-19.00	HIIT Training	outdoor	337A150
18.00-19.15	Fatburner	□	332A103
18.00-19.30	Ballett	■	340A702
18.10-19.10	Fitnessmix für Sie und Ihn	□	331A107
18.30-19.30	Bodyfitness	■	331A108

18.30-19.30	Funktion.Training Männer	■	321A202
18.55-20.25	Fatburner	■	332A104
19.00-20.00	Pilates	□	313A105
19.00-20.00	HIIT Training	outdoor	337A151
19.10-20.10	Wirbelsäulentraining	□	310A112
19.20-20.35	Fatburner	□	332A105
19.30-20.15	Intervall intensiv	□	333A701
19.30-20.30	Rückenfit	□	310A114
19.30-20.30	Langhanteltraining	□	320A105
19.45-20.45	Bodyworkout	□	322A102
20.00-21.00	Bodyworkout – BBP	□	322A103

**Mittwoch**

08.30-09.30	Rückenfit 60 plus	□	315A200
09.30-10.30	Rückenfit Rückenkräftigung	■	315A201
09.35-10.35	Rückenfit	□	310A201
10.00-11.00	Fit von Kopf bis Fuß	■	315A203
10.00-11.00	5 Esslinger	□	315A204
10.10-11.10	Intervalltraining	□	333A702
10.35-11.45	Fit dank Baby	□	322A702
10.35-11.35	Rückenfit Rückenkräftigung	■	315A205
17.00-18.00	Ganzkörpergymnastik	■	320A201
17.15-18.15	Mama fit	□	322A703
17.20-18.20	Pilates Office	□	313A522
18.00-19.15	Pilates mit Yogaelementen	□	314A203
18.00-19.30	Laufftreff	■	337A471
18.00-19.00	Rückenfit	□	310A204
18.30-19.30	Rückenfit	□	310A205
18.30-19.30	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□	315A207
19.30-20.30	Fünf Esslinger	□	315A208
19.30-20.30	Rückhalt – Rückenschule	■	311A201
20.00-21.30	Faszien-Training Blackroll	□	314A750

**Donnerstag**

08.50-09.50	Fit von Kopf bis Fuß	■	315A301
09.30-10.30	Sanfte Mobilisation 60 plus	■	315A303
10.00-17.00	Fit von Kopf bis Fuß	■	315A305
10.45-11.45	Gesundheitsgymn. 40 plus	□	310A303
16.00-17.00	Pilates mit Yogaelementen	■	314A301
16.00-17.30	Smovey®-Fit	outdoor	337A103
17.00-17.45	Pilates	■	313A302
17.30-18.30	Fitnessgymnastik	□	320A302
17.30-18.30	Antara®	■	314A503
17.45-18.45	Pilates	■	313A303
18.00-19.00	Rückenfit	□	310A304
18.00-19.30	Outdoor-Fitness	□	337A211
18.30-19.30	Wirbelsäulentraining	□	310A307
18.30-19.30	Fatburner	■	332A301
18.40-19.40	Bodytraining mit Pilates	□	313A531
19.00-20.00	Bodyfit	■	331A302
19.00-20.00	Pilates and more	□	313A532

**Bewegungsangebote im Überblick**

19.30-21.00	Bodyworkout	■	322A301
20.00-20.40	Bauch Intensiv	digital	322A300
20.00-20.40	Intervalltraining	digital	333A703

**Freitag**

08.55-09.55	Fitnessstrends	□	321A401
09.15-10.15	Pilates	□	313A401
09.45-10.45	Fitnessmix 60 plus	□	315A401
10.05-11.05	Fitness für mollige Frauen	□	331A402
10.15-11.30	Ganzkörpertraining	□	320A402
10.25-11.25	Antara®	□	314A504
11.00-12.00	Rückhalt – Rückenschule	■	311A403
18.45-19.45	Fitnessmix Faszientraining	□	331A404
18.45-20.00	Fit dank Baby® PRE	□	322A700

**Samstag**

09.30-11.00	Laufen z. Stressbewältigung	■	337A474
13.00-14.30	Breathwalk®	■	337A475
13.00-17.00	Selbstverteidigung	□	338A004
13.30-16.00	Smovey®-Wandern	□	337A104
15.00-16.00	Tennis für Anfänger	□	337A775
17.00-18.30	Breathwalk®	■	337A458

**Sonntag**

09.00-12.00	Bogenschießen	□	337A780
10.00-13.00	Waldbaden	■	337A450
14.00-15.30	Basis Beckenboden	□	312A510

□ Kursort in einer Außenstelle  
 ■ Kursort in der Innenstadt  
 Den genauen Kursort entnehmen Sie bitte der Kursauschreibung unter der angegebenen Kursnummer.