



## Bewegungsangebote im Überblick

Montag		
08.30-09.30	Wohlfühlgymnastik	□ 320A001
09.00-10.00	Rückhalt – Rückenschule	■ 311A001
09.30-10.30	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□ 315A002
09.35-10.50	Bodyforming	□ 320A002
10.30-11.30	Antara®	■ 314A500
10.45-11.45	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□ 315A003
10.45-11.45	Fitness mit Baby <b>outdoor</b>	□ 337A201
12.15-13.00	Pilates	■ 313A005
13.00-14.00	Pilates	■ 313A006
15.00-16.00	Faszientraining <b>outdoor</b>	■ 314A701
16.30-17.30	Dynam. Faszientraining	■ 314A703
16.50-17.50	Rückenfit	□ 310A002
17.15-18.15	Fitnessmix	■ 331A001
17.30-18.30	Rückenfit	■ 315A004
17.40-18.40	Rückenfit mit Beckenboden	□ 312A010
18.00-19.00	Rückenfit	□ 310A003
18.00-19.00	HIIT Training <b>outdoor</b>	□ 337A150
18.20-19.20	Pilates mit Yogaelementen	■ 314A101
18.30-19.30	Rückenfit	□ 310A004
18.30-20.00	Ballett	■ 340A701
19.20-20.20	Rückenfit 40 plus	□ 310A007
19.25-20.25	Bodyworkout	■ 322A003
19.30-20.30	Bodytraining	□ 320A004
20.30-21.30	Bodytoning mit Rücken	■ 320A005

Dienstag		
08.30-09.30	Fitnesscocktail für Frauen	□ 331A101
09.00-10.00	Ausgleichsgymnastik	□ 315A100
09.00-10.00	Rückenfit	□ 310A101
09.00-10.00	Rückenfit	■ 315A101
10.00-11.00	Stuhlgymnastik	□ 315A103
10.05-11.05	Pilates	■ 313A102
10.30-11.30	Rückenfit Rückenkräftigung	□ 315A104
11.15-12.15	Pilates mit Yogaelementen	■ 314A102
16.30-17.30	Rückhalt – Rückenschule	■ 311A102
17.15-18.15	Antara®	□ 314A502
17.30-18.30	Rückenfit	□ 310A104

17.30-18.30	Rückenfit 40 plus	■ 310A106
17.45-18.45	Fitnessmix	■ 331A105
17.50-18.50	Ganzkörpergymnastik	□ 320A103
18.00-19.00	Fünf Esslinger	□ 315A105
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
18.45-19.45	Funktionelles Training	■ 321A202
19.00-20.00	Pilates	□ 313A105
19.00-20.15	Fatburner	■ 332A104
19.10-20.10	Wirbelsäulentraining	□ 310A112
19.20-20.35	Fatburner	□ 332A105
19.30-20.30	Rückenfit	□ 310A114
19.40-20.40	Modern Jazzdance Workout	■ 322A500
19.45-20.45	Bodyworkout	□ 322A102
20.00-21.00	Step Aerobic	■ 330A100
20.00-21.00	Bodyworkout – BBP	□ 322A103
20.15-21.15	HIIT Training	□ 333A550

Mittwoch		
08.30-09.30	Rückenfit 60 plus	□ 315A200
09.00-10.00	Fit in den Morgen	□ 320A200
09.30-10.30	Rückenfit Rückenkräftigung	■ 315A202
09.35-10.35	Rückenfit	□ 310A201
10.00-11.00	Fit von Kopf bis Fuß	■ 315A204
10.10-11.10	Intervalltraining	□ 333A702
10.35-11.35	Rückenfit Rückenkräftigung	■ 315A205
17.00-18.00	Ganzkörpergymnastik	■ 320A201
17.00-18.30	Breathwalk	□ 337A454
17.20-18.20	Pilates Office	□ 313A522
17.00-18.30	Pilates mit Yogaelementen	□ 314A203
18.00-19.15	Pilates mit Yogaelementen	□ 314A203
18.00-19.30	Lauftraining Grundlagen	■ 337A470
18.00-19.30	Lauftreff	■ 337A474
18.00-19.00	Rückenfit	□ 310A204
18.30-19.30	Aktiv in der 2. Lebenshälfte	□ 315A208
19.30-20.30	Fünf Esslinger	□ 315A209
19.30-20.30	Rückhalt – Rückenschule	■ 311A201
20.25-21.40	Fitnessrends	■ 321A302

Donnerstag		
08.50-09.50	Fit von Kopf bis Fuß	■ 315A301
09.00-10.00	Fit im Alltag	■ 315A303
10.00-11.00	Fit von Kopf bis Fuß	■ 315A305
10.10-11.10	Gesundheitsgymn. 40 plus	■ 310A303
16.00-17.00	Pilates mit Yogaelementen	■ 314A301
17.00-17.45	Pilates	■ 313A302
17.30-18.30	Fitnessgymnastik	□ 320A302
17.30-18.30	Antara®	■ 314A503
17.45-18.45	Pilates	■ 313A303
18.00-19.30	Outdoor Fitness <b>outdoor</b>	□ 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
19.35-20.35	Bodyworkout	■ 322A302
20.00-21.00	Rückenfit Männer	□ 310A311
20.05-21.05	Bodyworkout	□ 322A303
20.20-21.00	Intervalltraining <b>digital</b>	333A703

Freitag		
08.30-09.30	Rückhalt – Rückenschule	■ 311A401
09.15-10.15	Pilates	□ 313A401
09.45-11.00	Pilates	□ 313A402
10.05-11.05	Fitness für mollige Frauen	□ 331A402
10.15-11.30	Ganzkörpertraining	□ 320A402
10.25-11.25	Antara®	□ 314A504
17.00-18.30	Breathwalk®	■ 337A458
17.30-18.30	Fitnessmix	□ 331A403
18.45-19.45	HIIT Training	□ 333A554

Samstag		
09.30-11.00	Laufen z. Stressbewältigung	■ 337A475
10.00-12.00	Basisbeckenboden	□ 312A500
10.00-14.00	Selbstverteidigung	□ 338A007
13.00-14.30	Breathwalk®	■ 337A457
13.00-17.00	Selbstverteidigung	□ 338A001
17.00-18.30	Breathwalk®	■ 337A459

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