

Strong by Zumba®****

Montag, 19.00 – 20.00 Uhr (NSH)
Gamze Arslan (Zumba® und Piloxing Instructor)

Zumba Gold ® *

Mittwoch, 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr (VH)
Horst Leder (Zumba-Instructor)

Zumba® ***

Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr (ASH)
Horst Leder (Zumba-Instructor)

Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag, 18.45 – 20.15 Uhr (Bürgerhaus)
Birgit Löbsack (Yoga Trainerin)

(*) **Schwierigkeitsgrad der Trainingsintensität**

(*) Leicht

(**) Moderat

(***) Intensiv

(****) Sehr Intensiv

Faszien u. Stretching*

Montag, 19.00 – 19.45 Uhr (VH)
Dienstag, 8.45- 9.45 Uhr (VH)
Marlene Vois (2. Lizenz)

Jumping***

Samstag, 10.30 – 11.30 Uhr (ASH)
Myjumping.com

Zumba Kids®*

Donnerstag, 17.45 Uhr- 18.30 Uhr (VH)
Gamze Arslan (Zumba® und Piloxing Instructor)

Angebote mit



sind bei Krankenkassen zertifiziert

Athletik Training ****

Mittwoch, 20.15 – 21.15 Uhr (VH)
Timo Ritterböck (Sport.Wiss.)

Krav Maga*

Mittwoch, 18.00– 19.00 Uhr (ASH)
Christian Stumpf (Krav Maga Instructor)



Aquagymnastik im flachen Wasser*

Mittwoch, 11.00 – 11.45 Uhr (Schwimmbad)
Karin Faust (Aqua-Instructor)



Aquagymnastik im flachen Wasser**

Freitag, 10.30 – 11.15 Uhr (Schwimmbad)
Bahar Akcayer Schütte (Dr. Sport.Wiss.)
