

**Covid-19-konform**

# Kursprogramm 2022 Steinwiesenweg

Gültig ab 17.01.22  
Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R ! 08.30 - 09.15 ! Rücken & Entspannung Elisabeth/Nicole 2-4	08.30 - 09.30 Iron Workout Nicole/André 4-6	R 08.30 - 09.30 Rücken & Entspannung Tomasz/Helga 2-4	R 08.30 - 09.30 Rücken & Entspannung Nicole/André 2-4	R 08.30 - 09.30 Rücken & Entspannung Nicole/Tomasz 2-4
R ! 09.15 - 10.00 ! Rücken & Entspannung Elisabeth/Nicole 2-4	R ! 09.30 - 10.30 ! Rücken & Entspannung André/Kathrin 2-4	R 09.30 - 10.30 Fit ab 50 Elisabeth/Tomasz 2-4	R 09.30 - 10.30 Yoga & Pilates André/Nicole 2-4	R 09.30 - 10.30 Rücken & Entspannung Tomasz/Nicole 2-4
R ! 10.00 - 10.45 ! Fit ab 50 Nicole/Marcus 2-4	R ! 10.30 - 11.30 ! Rücken & Entspannung André/Kathrin 2-4	R 10.30 - 11.30 Rücken & Entspannung Elisabeth/Helga 2-4	3-6 10.30 - 11.30 Cycling Marcus/André	R 10.30 - 11.30 Rücken & Entspannung Tomasz/Kathrin 2-4
R ! 10.45 - 11.30 ! Fit ab 50 Nicole/Marcus 2-4	L ! 11.30 - 12.30 ! Atemgymnastik Nicole/Kathrin 1-3	R 11.30 - 12.30 Fit ab 50 Helga/Jana 1-3	3-6 11.30 - 12.30 Cycling Marcus/André	R 11.30 - 12.30 Schulter-Nacken Kathrin/Nicole 2-4
L 11.30 - 12.30 Atemgymnastik Elisabeth/Nicole 1-3			L ! 11.30 - 12.30 ! Atemgymnastik Nicole/Marcus 1-3	
				
R 13.00 - 13.45 Rücken & Entspannung Hania/Kathrin 2-4	R ! 13.00 - 13.45 ! Hüfte - Knie- Fußgelenke Kathrin/Elisabeth 1-3	R ! 13.00 - 13.45 ! Hüfte - Knie- Fußgelenke Hania/Nicole 1-3	R ! 13.00 - 13.45 ! Schulter-Nacken Tomasz/Kathrin 1-3	
	H 14.30 - 15.30 Herzsport Elisabeth/Hania 1-3		H 14.30 - 15.30 Herzsport Marcus/Kathrin 1-5	
	H 15.30 - 16.30 Herzsport Hania/Elisabeth 1-5		H 15.30 - 16.30 Herzsport Marcus/Kathrin 1-5	
	H 16.30 - 17.30 Herzsport Hania/Marcus 1-5	R 16.30 - 17.30 Rücken & Entspannung André/Nicole 2-4	H 16.30 - 17.30 Herzsport Tomasz/Elisabeth 1-5	R 16.30 - 17.15 Hüfte - Knie- Fußgelenke André/Marcus 1-3
R 17.30 - 18.30 Rücken & Entspannung Kathrin/Tomasz 2-4	H 17.30 - 18.30 Herzsport Hania/Marcus 1-5	R 17.30 - 18.30 Rücken & Entspannung André/Nicole 2-4	R 17.30 - 18.30 Rücken & Entspannung Elisabeth/Helga 2-4	
3-7 18.30 - 19.30 Hot Iron Asli/Marcus	3-7 18.30 - 19.30 Cycling Marcus	4-6 ! 19.00 - 20.00 ! Workout Nicole/André	R 18.30 - 19.30 Rücken & Entspannung Elisabeth/Helga 2-4	
R 19.30 - 20.30 Yoga & Pilates Tomasz/Marcus 2-4	4-6 19.30 - 20.30 Rücken-Workout Jana/Marcus	2-4 ! 20.00 - 21.15 ! Yoga Janne/Marcus	4-6 19.30 - 20.30 Workout Tomasz/Helga	R ! 19.00 - 20.00 ! Rücken & Entspannung André/Marcus 2-4

## Erläuterung der Ziffern und Kennzeichnungen:

Ziffern, z.B. „3-5“ = Kursintensität (1=gering, 7=hoch)

Ziffern „1-3“ = keine Boden-Übungen, Kursintensität gering

## Erläuterung der Farben:

<span style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Rücken & Entspannung	<span style="background-color: #D2B48C; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Hüfte-Knie-Füße
<span style="background-color: #FFA07A; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Schulter-Nacken-Training	<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Lungensport
<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Yoga & Pilates	<span style="background-color: #FFB6C1; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Herzsport
<span style="background-color: #66B3FF; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Workout & Cycling	
<span style="background-color: #9932CC; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Gymnastik, Spiel & Spaß	

## Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.30-21.30 Uhr

Sa + So 10.30-14.30 Uhr

Feiertags geschlossen

## Samstag

R 09.00 - 09.45  
Yoga & Pilates  
SVE-Team  
2-4

R 09.45 - 10.30  
Yoga & Pilates  
SVE-Team  
2-4

## Sonntag

R 09.00 - 09.45  
Rücken & Entspannung  
SVE-Team  
2-4

R 09.45 - 10.30  
Rücken & Entspannung  
SVE-Team  
2-4