

KURSPLAN „SOMMER“ // GÜLTIG VON 23.04.-29.07.2018

Abteilung Fitness & Gesundheit

Abteilung Turnen & Gymnastik

Abteilung Schwimmen & Aquasport

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
fitissimo Powergymnastik 09:00 - 10:00 (34004)	Langwasser Gymnastik für Frauen 09:30 - 10:30 (*60070)	fitissimo Zumba 09:00 - 10:00 (*60019)	Langwasser Rücken- und Osteoporosegymnastik 09:00 - 10:00 (*60072)	Langwasser Ausgleichsgymnastik 10:00 - 11:00 (*60073)	fitissimo Babylates 09:00 - 10:00 (*60050)	TH Wacholder Senioren-gymnastik 09:30 - 10:30 (34010)	fitissimo Bodyshape 09:00 - 10:00 (34003)		Sportissimo Body and Mind 08:30 - 09:30 (*60000)	Langwasser Rückengymnastik 10:00 - 11:00 (*60075)	SH Langwasser Elterschwimmen 11:30 - 16:00 (*27015)	fitissimo Weekend-Special 10:00 - 11:00 (*60028)
fitissimo Eltern-Kind-Turnen 10:00 - 11:00 (34020)	Langwasser Leichte Gymnastik 10:30 - 11:30 (*60071)	fitissimo Yoga - Harmonie mit Yin und Yang 10:00 - 11:00 (*60008)	SH Ritterbad Aqua-Gymnastik für Frauen 14:15 - 15:00 (*27050)	SH Ritterbad Aqua-Gymnastik für Frauen 15:00 - 15:45 (*27051)	fitissimo Pilates 10:00 - 11:00 (*60051)	fitissimo Mit Schwung in den Tag 10:00 - 10:45 (34009)	fitissimo Eltern-Kind-Turnen 10:00 - 11:00 (34021)		fitissimo Präventives Gesundheitstraining (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)			1x/Monat, Termine bitte im fitissimo erfragen
		SH EWF Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:15 (*27053)	SH Ritterbad Aqua-Gymnastik für Frauen 15:45 - 16:30 (*27052)	SH EWF Aqua-Gymnastik 16:15 - 17:00 (*27055)								SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aqua-gymnastik 12:30 - 14:00 (*27017)
TH Hegel Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik 16:00 - 16:45 (*60025)		Sportissimo Zumba - Elternkurs 17:00 - 18:00 (*60029)	Schütt ProAKTIV FIT und BEWEGLICH 60+ 17:00 - 17:45 (*60016)	Schütt ProAKTIV FIT für Frauen 50+ 17:00 - 17:45 (*60010)								SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aqua-gymnastik 14:00 - 15:30 (*27007)
Schütt AKTIV FIT 17:00 - 17:45 (*60004)	Schütt AKTIV FIT 50+ 17:45 - 18:30 (*60020)	TH Pirckheimer Work your Body 17:45 - 19:15 (*60021)	Schütt ProAKTIV FIT 50+ 17:45 - 18:30 (*60005)	Schütt Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60033)	Schütt AKTIV FIT 50+ 17:00 - 17:45 (*60003)	TH Dunant Rundum Fit - Wirbelsäulengymnastik 17:30 - 18:30 (34011)	Langwasser Rücken- und Problemzonen-gymnastik 17:00 - 18:00 (*60074)					SH EWF Schwimmen für Frauen - Fortg./ Aqua-gymnastik 15:00 - 17:00 (*27008)
Schütt Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60031)	fitissimo Powergymnastik 18:00 - 19:00 (34001)	fitissimo STRONG by Zumba (HIT Training) 18:00 - 19:15 (*60024)	SH Südklinikum Aqua-Gymnastik 18:00 - 19:00 (*27056)	TH Dunant Bodyworkout 18:15 - 19:15 (34006)	Schütt ProAKTIV FIT und BEWEGLICH 60+ 17:45 - 18:30 (*60017)		Schütt Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik 17:45 - 18:30 (*60027)					
Schütt ProAKTIV FIT für Frauen 18:30 - 19:15 (*60002)	TH Leonhard Kreuzfidel - Wirbelsäulengymnastik 18:30 - 19:30 (34002)	Schütt ProAKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60006)	SH Südklinikum Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)	SH Pestalozzi AquaFit 19:00 - 20:00 (27001)	Schütt AKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60013)	TH Leonhard Funktionelle Gymnastik 19:00 - 20:00 (34012)	Schütt AKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60012)					
fitissimo Slingtraining 19:00 - 20:00 (*60054)	TH Regenbogen Damengymnastik 19:00 - 20:00 (34007)	Schütt Konditions-gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)	TH Dunant Yoga 19:15 - 20:00 (*60018)	TH Leonhard Körper in Balance 19:30 - 20:15 (34008)	Schütt AKTIV FIT 19:15 - 20:00 (*60014)		Schütt POWER FIT für Frauen 19:15 - 20:00 (*60040)	fitissimo Zumba 19:30 - 20:30 (*60007)				TH Pirckheimer Fitnesskombistunde 20:00 - 21:00 (34014)
Schütt AKTIV FIT 50+ 19:30 - 20:15 (*60041)	Schütt ProAktiv Fit 20:15 - 21:00 (*60042)	Schütt Gesundheits-gymnastik 19:30 - 20:15 (*60026)	TH Pirckheimer Yoga 19:30 - 21:00 (*60009)	SH Pestalozzi AquaFit 20:00 - 21:00 (*27005)	TH Pirckheimer Step-Aerobic & Bodystyling 20:00 - 21:30 (*60022)			fitissimo Core Training 20:30 - 21:30 (*60015)			TH Pirckheimer Männergymnastik Prellball 20:00 - 22:00 (34005)	SH Langwasser Aquafitness Erwachsene 20:00 - 21:00 (*27016)

Kostenfreie Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!

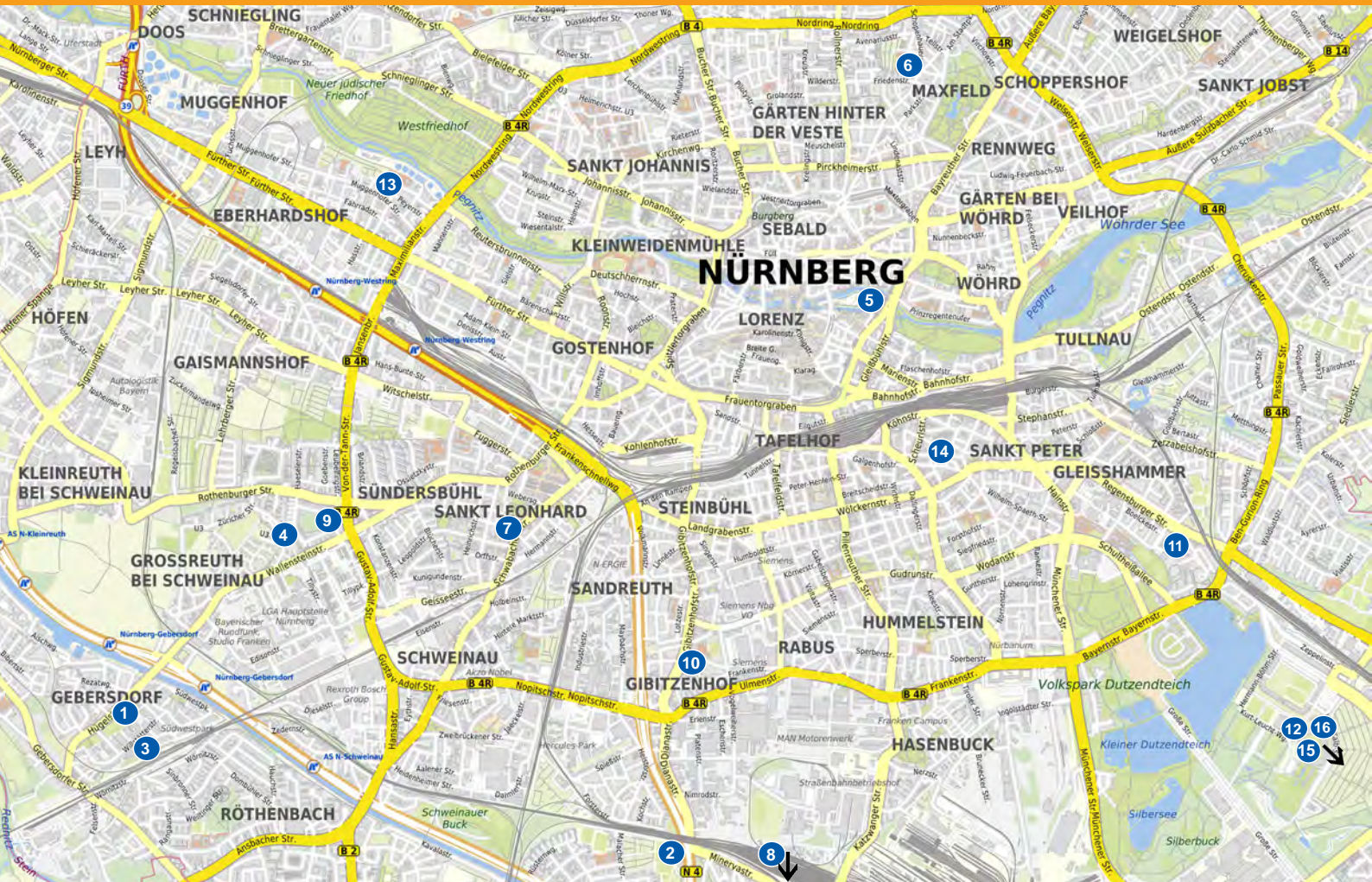
Kurse des fitissimos und der Abteilung Schwimmen sind auch ohne Mitgliedschaft buchbar.



Mehr Informationen unter:
<http://atv1873frankonia.de/sportangebot/kursangebote>

SPORTSTÄTTEN - ÜBERSICHT

BEREICH KURSE



ADRESSEN

- 1. Willstätter**
Sportzentrum West
Willstätterstr. 4, 90449 Nbg.
- 2. Wacholder**
Sportzentrum Süd
Wacholderweg 25, 90441 Nbg.
- 3. fitissimo**
Fitnessstudio fitissimo
Willstätterstr. 30, 90449 Nbg.
- 4. Sportissimo**
Kinderbewegungshaus Sportissimo
Elsa-Brändström-Str. 52, 90431 Nbg.
- 5. Schütt**
Turnhalle Insel-Schütt-Schule
Insel Schütt 5, 90403 Nbg.
- 6. Hegel**
Turnhalle Hegelschule
Neue Hegelstr. 17, 90409 Nbg.
- 7. Leonhard**
Turnhalle St. Leonhard-Schule
Schweinauer Str. 20, 90439 Nbg.
- 8. Regenbogen**
Turnhalle Regenbogenschule
Regenbogenstr. 73, 90469 Nbg.
- 9. Dunant**
Turnhalle Henry-Dunant-Schule
Dunantstr. 10, 90431 Nbg.
- 10. Pirkheimer**
Turnhalle Pirkheimer-Gymnasium
Gibitzenhofstr. 151, 90443 Nbg.
- 11. EWF**
Schwimmhalle EW-Fakultät
Regensburger Str. 160, 90478 Nbg.
- 12. Langwasser (Aqua)**
Schwimmhalle Langwasserbad
Breslauer Str. 251, 90471 Nbg.
- 13. Pestalozzi**
Schwimmhalle Pestalozzistraße
Pestalozzistr. 25, 90429 Nbg.
- 14. Ritterbad**
Schwimmhalle Ritterbad
Findelwiesenstr. 21, 90478 Nbg.
- 15. Südlinikum**
Schwimmhalle Klinikum Nbg. Süd
Breslauer Str. 201, 90471 Nbg.
- 16. Langwasser**
Kinder- und Jugendhaus Geiza
Glogauer Str. 56, 90473 Nbg.