

KURSPLAN „WINTER“ // GÜLTIG VON 17.09.-16.12.2018

Abteilung Fitness & Gesundheit

Abteilung Turnen & Gymnastik

Abteilung Schwimmen & Aquasport

Montag	Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag	
fitissimo Powerymnastik 09:00 - 10:00 (34004)	Langwasser Gymnastik für Frauen 09:30 - 10:30 (*60070)	fitissimo Zumba 09:00 - 10:00 (*60019)	Langwasser Rücken- und Osteoporose-gymnastik 09:00 - 10:00 (*60072)	Langwasser Ausgleichs-gymnastik 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 Elternschwimmen 11:30 - 16:00 (*27015)	fitissimo Weekend-Special 10:00 - 11:00 (*60028)
	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 Zumba Gold (Schnupperkurs) 18:30 - 19:30 (*60000)	fitissimo Präventives Gesundheitstraining (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)			1x/Monat, Termine bitte im fitissimo erfragen
		SH EWF Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:30 (*27053)	SH Ritterbad Aqua-Gymnastik für Frauen 15:45 - 16:30 (*27052)	SH EWF Aqua-Gymnastik 16:30 - 17:15 (*27055)							SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aquagymnastik 12:30 - 14:00 (*27017)
TH Hegel Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik 16:00 - 16:45 (*60025)		Sportissimo Zumba / BBP 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)			fitissimo TK-Kurs "Rücken plus" 16:15 - 17:15 (*60081)				SH EWF Schwimmen für Frauen - Anfänger/ Aquagymnastik 14:00 - 15:30 (*27007)
Schütt AKTIV FIT 17:00 - 17:45 (*60004)	Schütt AKTIV FIT 50+ 17:45 - 18:30 (*60020)	TH Pirkheimer 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 - Wirbelsäulen-gymnastik 17:30 - 18:30 (34011)	Langwasser Rücken- und Problemzonen-gymnastik 17:00 - 18:00 (*60074)				SH EWF Schwimmen für Frauen - Fortg./ Aquagymnastik 15:00 - 17:00 (*27008)
Schütt Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60031)	fitissimo Powerymnastik 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)	fitissimo Piloxing (Schnupperkurs) 18:30 - 19:30 (*60000)	Schütt Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik 17:45 - 18:30 (*60027)				
Schütt ProAKTIV FIT für Frauen 18:30 - 19:15 (*60002)	TH Leonhard Kreuzfidel - Wirbelsäulen-gymnastik 18:30 - 19:30 (34002)	Schütt ProAKTIV FIT 18:30 - 19:15 (*60006)	TH Leonhard Körper in Balance 18:30 - 19:15 (34008)	Schütt Konditions-gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)	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)	SH Pestalozzi Aquafit 19:00 - 20:00 (27001)	SH Südklinikum Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)	TH Dunant Yoga 19:15 - 20:00 (*60018)	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 Pirkheimer 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 Pirkheimer Yoga 19:30 - 21:00 (*60009)	SH Pestalozzi Aquafit 20:00 - 21:00 (*27005)	TH Pirkheimer Step-Aerobic & Bodystyling 20:00 - 21:30 (*60022)			fitissimo Core Training 20:30 - 21:30 (*60015)	TH Pirkheimer Männergymnastik Prellball 20:00 - 22:00 (34005)	SH Langwasser Aquafitness Erwachsene 20:00 - 21:00 (*27016)	

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

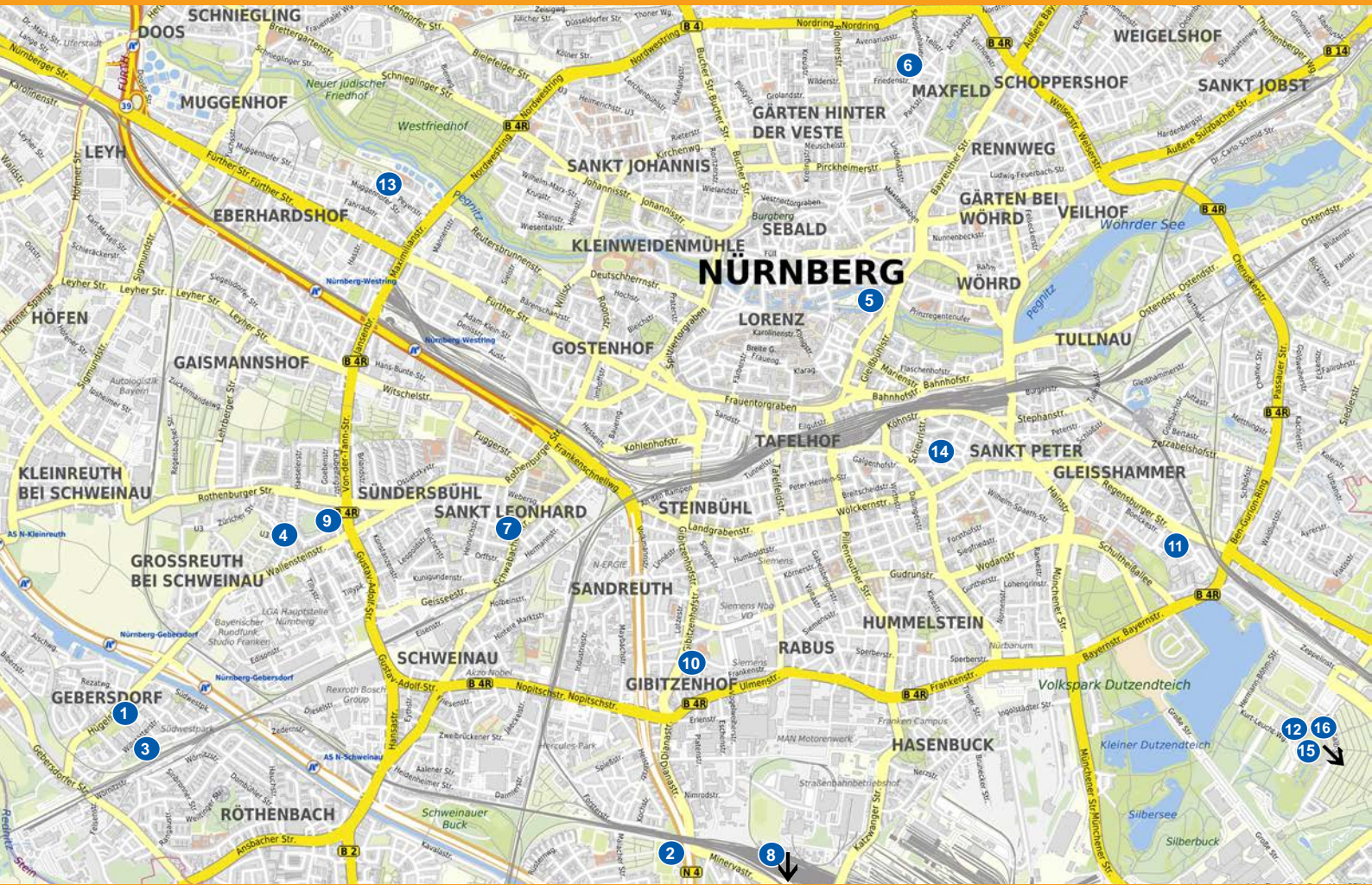
Kostenfreie Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!



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

SPORTSTÄTTEN - ÜBERSICHT

BEREICH KURSE



ADRESSEN

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