

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 Uhr				8.00 Uhr CF Neu Langhantel-Training			Stand: 12.02.2018 / hw
8.30 Uhr			8.30 Uhr CF Oriental. Tanz mit Susanne				Raumbelegung: CF = CityFit Kursraum SR = Sportraum TH = Turnhalle
9.00 Uhr	9.00 Uhr CF Phys-Yo-Lates mit Claudia	9.00 Uhr SR Baby & Co. Babys spielerisch fördern	9.00 Uhr CF Workout mit Stephie	9.00 Uhr CF Workout mit Stephie	9.00 Uhr SR Baby & Co. Babys spielerisch fördern	8.30 Uhr SR Bellydance Fitness mit Susanne	
9.30 Uhr			9.30 Uhr CF Cycle & Workout	9.30 Uhr CF Workout mit Stephie	9.00 Uhr CF Core Training mit Claudia		
10.00 Uhr	10.00 Uhr CF RückenFit mit Doro			10.00 Uhr CF RückenFit mit Stephie	10.00 Uhr SR Reha-Sport	10.00 Uhr CF Drums mit Doro	
10.30 Uhr		10.00 Uhr CF WS-Mobilisation mit Doro	10.30 Uhr SR Reha-Sport mit Hocker	10.45 Uhr CF Reha-Sport	10.45 Uhr SR Baby & Co. Babys spielerisch fördern		
11.00 Uhr	11.00 Uhr CF Well Mix mit Birte	11.00 Uhr SR Baby & Co. Babys spielerisch fördern	11.15 Uhr CF Reha-Sport	11.00 Uhr CF RückenFit mit Doro	11.00 Uhr CF Reha-Sport	11.00 Uhr CF Workout mit Doro Neu	11.00 Uhr CF Diverse Workshops z.B. Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung oder Training mit der Faszienrolle Bitte Termine erfragen
11.30 Uhr			11.20 Uhr SR Reha-Sport mit Hocker	11.30 Uhr CF Reha-Sport	11.30 Uhr SR Reha-Sport		11.00 Uhr CF Cycle & Workout Frauke
12.00 Uhr	12.00 Uhr CF Reha-Sport	12.00 Uhr CF Reha-Sport		12.00 Uhr CF Reha-Sport			
12.30 Uhr							
14.00 Uhr						14.00 Uhr CF FunctionalFit Miriam	14.00 Uhr CF Neu Fitness Boxen Kevin
14.30 Uhr							
15.00 Uhr			15.00 Uhr CF Reha-Sport mit Hocker Neu				
15.30 Uhr							
16.00 Uhr		16.00 Uhr CF Reha-Sport	15.45 Uhr CF Reha-Sport Neu				
16.30 Uhr			16.30 Uhr CF Reha-Sport				
17.00 Uhr	17.00 Uhr CF HIT-Training mit Dustin	17.00 Uhr CF Feldenkrais mit Petra	17.15 Uhr CF Reha-Sport	17.00 Uhr CF Cycle mit Sara			
17.30 Uhr			18.00 Uhr CF Tabata Intervalltraining mit Doro	18.00 Uhr CF Pilates & Rücken mit Birte	17.30 Uhr CF Pilates & Stretch mit Paula Neu		
18.00 Uhr	18.00 Uhr CF RückenFit mit Susanne	18.00 Uhr CF Schulter, Nacken- und Wirbelsäule mit Mara	18.15 Uhr SR Reha-Sport	18.00 Uhr CF Pilates & Rücken mit Birte			
18.30 Uhr	19.00 Uhr CF Reha-Sport	19.00 Uhr CF Workout Neu mit Mara	19.00 Uhr SR Reha-Sport	19.00 Uhr CF Step mit Paula	19.00 Uhr CF HIT-Zirkel mit Theo		
19.00 Uhr			19.00 Uhr CF Cycle mit Frauke	19.00 Uhr CF Step mit Paula			
19.30 Uhr	19.50 Uhr CF Sanftes Yoga mit Susanne	20.00 Uhr TH Reha-Sport	20.00 Uhr CF (ab Februar) Rückenfit mit Mona Neu	20.00 Uhr CF Workout & Bauch mit Paula	20.00 Uhr CF Salsa-Aerobic & Mix mit Vanessa Neu		
20.00 Uhr		20.00 Uhr CF Autogenes Training & PMR Neu mit Andreas	20.00 Uhr CF (ab Februar) Rückenfit mit Mona Neu				
20.30 Uhr			20.30 Uhr CF Mobilisation & Entspann.				
21.00 Uhr							
21.30 Uhr							

Kurssystem:

- FlexiCard-Kurse
- Reha-Sportgruppen
- Baby-Kurse

Preisübersicht Kursbereich:

Zusatzbeitrag pro Monat (seit 01.07.2012):

FlexiCard: 14,00 €

Zehnerkarte: 79,00 €

HTV-Mitglied: 45,00 €

CityFit-Mitglied: 39,00 €

Prävention:..... Kassenzuschuss möglich

Reha-Sport: .. mit ärztl. Verordnung/Selbstzahler

Weitere CityFit-Angebote (Geräte):

Zusatzbeitrag pro Monat (seit 01.07.2012):

FitnessCard (Gerätetraining): 26,00 €

TimeCard (f. Zeitflexible): 21,00 €

YoungCard (f. Jugendliche): 15,00 €

CombiCard (Geräte+Kurs): 32,00 €

Alle Preise zzgl. HTV-Grundbeitrag in Höhe von monatlich 15,00 € / 9,00 € (Ermäßiggt)