

SPORT- UND GESUNDHEITSANGEBOTE ERLANGEN

Basiskurse

Nach deiner Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und Bezahlung der Jahresgebühr kannst du an allen Basiskursen teilnehmen.

Die wöchentlich stattfindenden Kurse können ohne eine zusätzliche Kursanmeldung besucht werden. Die Kurse finden je nach Wetterlage im Innen- oder Außenbereich statt (bitte Ortsangaben beachten). Basiskurse können aus personellen Gründen kurzfristig ausfallen. Die Ausfallstunden werden im Eingangsbereich der Sport- und Freizeitanlage und auf der Internetseite bekannt gegeben. Gerne kannst du bei Ausfall einer Stunde alternative Bewegungsangebote aus dem Basisprogramm nutzen (siehe Individualsport).



Der unterstrichene Kursname verlinkt zur Kursbeschreibung

Tag	Uhrzeit	Kursname	Zielgruppe	Trainer*in	Kursort
Montag	08:30 – 09:15	<u>Fitnessgymnastik</u>	E / F	E. Heidler	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	09:30 – 10:15	<u>Funktionsgymnastik & Entspannung</u>	E / F	E. Heidler	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	09:30 – 10:15	<u>Seniorensport im Freien</u>	E / F	M. Gaal	Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	10:15 – 11:00	<u>Entspannungsgymnastik mit Qigong</u>	E / F	G. Zapf	Raum 301, Komotauer Str. 2, ERL / Yin Yang Fläche, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	16:00 – 16:45	<u>Fitnessstraining</u>	E / F	G. Zapf	Sporthalle B+C, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	16:30 – 16:55	<u>Bauchkiller</u>	E / F	E. Heidler	Sporthalle A, Komotauer Str. 2, ERL / A-Platz Weitsprung, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	17:15 – 18:00	<u>Qigong – Nei Yang Gong (entfällt am 03.11., 30.03.)</u>	E / F	Y. Liu	Raum 258/259, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 2, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	18:00 – 18:45	<u>Fit 4 All Outdoor</u>	E / F	M. Becker	A-Platz, Komotauer Str. 2, ERL / A-Platz Weitsprung, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	18:15 – 19:00	<u>Taiji Quan – 24er Form (entfällt am 03.11., 30.03.)</u>	E / F	Y. Liu	Raum 258/259, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 2, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	19:00 – 20:00	<u>Fitnessraum-Betreuung</u>	E / F	M. Becker	Fitnessraum, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	20:00 – 20:45	<u>Cardio Mix</u> NEU	E / F	M. Riehn	Raum 301, Komotauer Str. 2, ERL
Montag	21:00 – 21:45	<u>Mobility Training</u> NEU	E / F	M. Riehn	Raum 301, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	08:00 – 08:45	<u>Wirbelsäulengymnastik</u>	E / F	M. Becker	Sporthalle A+B, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	16:30 – 16:55	<u>Bauchkiller</u>	E / F	C. Hausmann	Raum 301, Komotauer Str. 2 ERL / Yin Yang Fläche, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	17:00 – 18:45	<u>Fitnessraum-Betreuung</u>	E / F	L. Drummer	Fitnessraum, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	17:00 – 17:45	<u>Funktionsgymnastik</u>	E / F	B. Janev	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	17:00 – 17:45	<u>Winter Fitness</u>	E / F	C. Hausmann	Yin Yang Fläche, Komotauer Str. 2 ERL
Dienstag	18:00 – 19:00	<u>Lauftreff</u>	E / F	B. Serkiz, C. Schanze, M. Denzler	Reichswald, ERL (Treffpunkt: Biergarten Sportanlage, Komotauer Str. 2, ERL)
Dienstag	18:00 – 18:45	<u>Qigong – Spiel der fünf Tiere (entfällt am 04.11., 31.03.)</u>	E / F	Y. Liu	Raum 258/259, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 2, Komotauer Str. 2, ERL
Dienstag	19:00 – 19:45	<u>Taiji Quan – 40er Form (entfällt am 04.11., 31.03.)</u>	F	Y. Liu	Gym. Wiese 2, Komotauer Str. 2, ERL / Raum 258/259, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	08:00 – 08:45	<u>Rumpfstabilisationstraining</u>	E / F	S. Keppner	Sporthalle A+B, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	09:00 – 11:15	<u>Fitnessraum-Betreuung Senioren</u>	E / F	H. Duhart	Fitnessraum, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	09:30 – 10:15	<u>Gymnastik 60+</u>	E / F	A. Stöhr	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	10:30 – 11:00	<u>Therabandgymnastik</u>	E / F	A. Stöhr	Raum 358, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	17:15 – 17:45	<u>Cardio Mix</u>	E / F	V. Keppner	Sporthalle C, Komotauer Str. 2, ERL
Mittwoch	18:00 – 19:30	<u>Nordic Walking Treff</u> (bitte eigene NW-Stöcke mitbringen)	E / F	I. Gleibs	Reichswald, ERL (Treffpunkt: Biergarten Sportanlage, Komotauer Str. 2, ERL)
Mittwoch	19:00 – 19:45	<u>Stability & Core</u>	E / F	M. Bender	Sporthalle C, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL

SPORT- UND GESUNDHEITSANGEBOTE ERLANGEN

Basiskurse

Nach deiner Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und Bezahlung der Jahresgebühr kannst du an allen Basiskursen teilnehmen.

Die wöchentlich stattfindenden Kurse können ohne eine zusätzliche Kursanmeldung besucht werden. Die Kurse finden je nach Wetterlage im Innen- oder Außenbereich statt (bitte Ortsangaben beachten). Basiskurse können aus personellen Gründen kurzfristig ausfallen. Die Ausfallstunden werden im Eingangsbereich der Sport- und Freizeitanlage und auf der Internetseite bekannt gegeben. Gerne kannst du bei Ausfall einer Stunde alternative Bewegungsangebote aus dem Basisprogramm nutzen (siehe Individualsport).



Der unterstrichene Kursname verlinkt zur Kursbeschreibung

Tag	Uhrzeit	Kursname	Zielgruppe	Trainer*in	Kursort
Donnerstag	09:15 – 10:00	<u>Fitnessstraining Damen</u>	E / F	M. Gaal	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL
Donnerstag	17:00 – 18:45	<u>Fitnessraum-Betreuung</u>	E / F	H. Duhart	Fitnessraum, Komotauer Str. 2, ERL
Donnerstag	17:00 – 17:45	<u>Fitnessstraining</u>	E / F	S. Kast	Sporthalle B, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Donnerstag	19:15 – 20:00	<u>Fit 4 All Outdoor</u>	E / F	L. Drummer	A-Platz, Komotauer Str. 2, ERL
Donnerstag	20:00 – 20:45	<u>Stability & Core</u> NEU	E / F	C. Schleinkofer	Raum 301, Komotauer Str. 2, ERL
Freitag	09:00 – 09:45	<u>Wirbelsäulengymnastik</u>	E / F	A. Stöhr	Sporthalle A+B+C, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL
Freitag	10:00 – 10:45	<u>Senioren-sport</u>	E / F	A. Stöhr	Sporthalle A+B, Komotauer Str. 2, ERL / Gym. Wiese 1, Komotauer Str. 2, ERL