

# Trainingsplan Fitness & Gesundheit, Koronar, Rückenschule und Speed Stacking

Stand März 2023



SPORTGEMEINDE  
1904 Wißmar

Anmeldungen und Anfragen bitte an [fitness@sg-wissmar.de](mailto:fitness@sg-wissmar.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Kurse in der Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG</b>				
	<b>9:30 – 10:45 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag I</b> Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)			
	<b>11:15 – 12:30 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag II</b> Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)		<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Sport-Stacking</b> Trainerin: Tanja Schäfer-Penzel	<b>17:30 – 18:45 Uhr</b> <b>MeinYoga I</b> Trainer: Edwin Borg (Kurs mit Anmeldung)
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung und Entspannung</b> Trainerin: Antje Laucht (Kurs mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>QiYoPi Rückenfit mal anders</b> Trainerin: Tanja Theindel (Kurs mit Anmeldung)			<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>MeinYoga II</b> Trainer: Edwin Borg (Kurs mit Anmeldung)
<b>Kurse in der Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11</b>				
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>On the beat</b> Trainerin: Tanja Becker		
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Pilates</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Fitness-Mix</b> Trainerinnen: Antje Laucht & Manuela Feldmann	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Koronarsport</b> Trainer: Christoph Speier (Kurs mit Anmeldung)
	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Lady Fit</b> Trainerin: Sabine Schmidt			
<b>Outdoor Kurse, bei Anmeldung bitte Mobilnummer angeben</b>				
<b>18:00 – 19:30 Uhr</b> <b>Achtsames Intervalltraining</b> Treffpunkt: Katholische Kirche Trainerin: Gaby Kraft				<b>17:00 – 18:30 Uhr</b> <b>Walking Treff</b> Treffpunkt Parkplatz Bürgerhaus Trainerinnen: Manuela Feldmann & Eva Fiedler
<b>Kurse im KiFaZ Wiesenhaus Hainerweg 36, 1.OG Zugang über seitliche Treppe</b>				
	<b>17:30 – 18:45 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga I</b> Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)			
	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga II</b> Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b> <b>Mecoin</b> Trainer: Matthias Mrochen (Kurs mit Anmeldung)		