

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

Stand Oktober 2023



SPORTGEMEINDE  
1904 Wißmar

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG</b>				
Neu ab Oktober	<b>9:30 – 10:45 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag I*</b> Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)	Neu ab Oktober		
<b>17:45 – 18:45 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung und Entspannung I</b> Trainerin: A. Laucht (nur mit Anmeldung)	<b>11:15 – 12:30 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag II*</b> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>XtraFit 14/24</b> Trainer: <b>Mike Schneider</b> (nur mit Anmeldung)	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Sport-Stacking</b> Trainerin: Nina Laucht	<b>17:30 – 18:45 Uhr</b> <b>MeinYoga I*</b> Trainer: Edwin Borg (nur mit Anmeldung)
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung und Entspannung II</b> Trainerin: A. Laucht (nur mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>QiYoPi Rückenfit mal anders*</b> Trainerin: Tanja Theindel (nur mit Anmeldung)			<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>MeinYoga II*</b> Trainer: Edwin Borg (nur mit Anmeldung)
<b>Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11</b>				
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Rückenschule</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>On the beat*</b> Trainerin: Tanja Becker (Offenes Angebot)		
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Rückenschule</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Pilates*</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)		<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Koronarsport</b> Trainer: Christoph Speier (nur mit Anmeldung)
	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Lady Fit</b> Trainerin: Sabine Schmidt (Offenes Angebot)			
<b>Outdoorangebot:</b>				
<b>18:00 – 19:30 Uhr</b> <b>Achtsames Intervalltraining</b> Treffpunkt: Katholische Kirche Trainerin: Gaby Kraft (Offenes Angebot)	*Zuzahlungspflichtige Kurse: hier erheben wir eine Gebühr von 25,- € pro Halbjahr		Kurse mit Anmeldung sind in der Teilnehmeranzahl aufgrund der Raumgröße begrenzt. Anmeldung an <a href="mailto:fitness@sg-wissmar.de">fitness@sg-wissmar.de</a>	
<b>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 (nur mit Anmeldung)			
	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga II*</b> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b> <b>Mecoin</b> Trainer: Matthias Mrochen (nur mit Anmeldung)		