

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag			
<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:30 - 10:30 (*60070)	<b>Sportrondell</b> Bauch/Beine/Po 08:00 - 08:45 (*60023)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:30 - 10:30 (*60072)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 09:00 - 09:45 (*37006)			<b>Sportissimo</b> BodyFit 08:30 - 9:30 (*60000)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:30 - 10:30 (*60075)			
<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 08:30 - 09:15 (*37001)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:30 (*60071)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 09:00 - 09:45 (*37003)	<b>Sportrondell</b> Herz-Kreislauf 09:00 - 10:00 (*60024)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:30 (*60073)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 10:00 - 10:45 (*37007)	<b>fitissimo</b> Pilates 11:00 - 12:00 (*60028) ★	<b>fitissimo</b> Präventives Gesundheitstraining (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:30 (*60076)		
		<b>fitissimo</b> Sanftes Yoga 10:00 - 11:00 (*60025)		<b>Sportrondell</b> Rehasport/Inklusion barrierefrei 13:00 - 13:45 (*37008)			<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 11:00 - 11:45 (*27050)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Anfänger 12:30 - 14:00 (*27017)		
		<b>fitissimo</b> Power Pilates 15:00 - 16:00 (*60026)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60016)	<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:30 (*27053)	<b>fitissimo</b> Ernährungs-Workshop 15:30 - 16:00 (*60029) ★		<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 12:00 - 12:45 (*27051)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 13:30 - 15:00 (*27007)		
<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 15:30 - 16:15 (*37002)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60004)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 16:00 - 16:45 (*37004)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:45 - 18:30 (*60005)	<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 16:30 - 17:30 (*27055)	<b>fitissimo</b> Fatburner 16:00 - 17:00 (*60030) ★	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60003)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 17:00 - 18:00 (*60074)	<b>fitissimo</b> Rückenfit 17:00 - 18:00 (*60036)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Orthopädie 15:30 - 16:15 (*37009)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 15:00 - 16:30 (*27008)
	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:45 - 18:30 (*60020)	<b>fitissimo</b> Rehasport/Inklusion/Orthopädie 17:00 - 17:45 (*37005)	<b>Schütt</b> Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60033)	<b>Südlinikum</b> Aqua-Gymnastik 18:00 - 19:00 (*27056)	<b>fitissimo</b> Rückenfit 17:00 - 18:00 (*60042)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:00 - 18:45 (*60013)	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 17:45 - 18:45 (*60027)	<b>fitissimo</b> Funktionelles Training 18:00 - 19:00 (*60007)	<b>fitissimo</b> Kinder-Rehasport/Orthopädie 16:30 - 17:15 (*37010)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 16:00 - 17:30 (*27018)
	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60002)	<b>Pirckheimer</b> Work your Body 17:15 - 18:45 (*60021)	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60006)	<b>Südlinikum</b> Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 19:00 - 19:45 (*60014)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:45 - 19:30 (*60012)		<b>fitissimo</b> Rehasport/Autismus 17:30 - 18:15 (*37011)	
	<b>Schütt</b> fit & beweglich 19:30 - 20:15 (*60041)	<b>Dunant-Schule</b> Yoga 19:15 - 20:15 (*60018)	<b>Schütt</b> Konditions-gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)	<b>Pestalozzi Bad</b> Aquafit 19:00 - 20:00 (*27005)	<b>Pirckheimer</b> Step & Bodystyling 19:00 - 20:30 (*60022)			<b>fitissimo</b> Yoga 19:20 - 20:20 (*60008)		

Alle Kurse mit dem Stern sind aktuell in Planung. Melde Dich bei Interesse vorab bei uns!

- Abteilung Fitness & Gesundheit
- Präventionskurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden
- Rehasport
- Abteilung Schwimmen & Aquasport

**fitissimo Fitnessstudio**  
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg

**Sportissimo**  
Elsa-Brändström-Str. 52, 90431 Nürnberg

**Sporthalle Henry-Dunant-Schule**  
Dunantstraße 10, 90431 Nürnberg

**Gemeinschaftshaus Langwasser**  
Glogauer Straße 50, 90473 Nürnberg

**Schwimmhalle Pestalozzi**  
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg

**Schwimmhalle Südlinikum**  
Süd Breslauer Straße 201, 90471 Nbg

**ATV Sportrondell**  
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

**Sporthalle Insel-Schütt-Schule**  
Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg

**Sporthalle Pirckheimer-Gymnasium**  
Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg

**Schwimmhalle EW-Fakultät**  
Regensburger Straße 160, 90478 Nbg

**Schwimmhalle Ritterbad**  
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg