

# Kursplan

## VELEN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3
07:30										
08:00 - 09:00	Rückentraining		Rücken & Nacken	Spinning	BALLance	Bauchbeckenboden	Rückenpower		Rückentraining	Gezielte Gymnastik
09:00 - 10:00	Bauchbeckenboden	Gezielte Gymnastik	Rücken & Nacken	Bauchbeckenboden	Bauchbeckenboden	Rückentraining	Faszien-training	Gezielte Gymnastik	Rücken & Nacken	
10:00 - 11:00	Rückentraining	Gezielte Gymnastik	Faszientraining		Bauchbeckenboden	Gezielte Gymnastik	Bauchbeckenboden	Rücken & Nacken		Lungensport
11:00 - 12:00	Rückentraining		Yoga	Gezielte Gymnastik			Gymnastik ältere Männer	Gezielte Gymnastik		
12:00 - 13:00	Pilates		RSP ohne Zuzahlung (12:15 Uhr)	Beckenboden Männer	Leichte Gymnastik		leichte Herzgymnastik	Gezielte Gymnastik		
13:00 - 14:00			Neuro-Gruppe		RSP ohne Zuzahlung		Lungensport			
14:00 - 15:00				Gezielte Gymnastik			Bauchbeckenboden			
15:00 - 16:00					Rücken & Nacken		Rücken & Nacken			
16:00 - 17:00							Herzsport	Gezielte Gymnastik		
17:00 - 18:00	Rückentraining	Rücken HIT	Mit Leichtigkeit bewegen				Herzsport	Rückentraining		Spinning
18:00 - 19:00	Rücken HIT Frauen		Mens Power		Yoga			Rückentraining		Spinning
19:00 - 20:00	Mobility	Rückentraining	Rückentraining		Yoga			Rückentraining		

# Kursplan

## HEIDEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1
07:30					
08:00 - 09:00	Rücken & Nacken	Rückentraining	Rückentraining		Rückentraining
09:00 - 10:00	Rücken & Nacken	Rückentraining 60+	Gezielte Gymnastik		Rücken & Nacken
10:00 - 11:00	Rücken HIT	Rücken & Nacken	Rücken & Nacken		Gezielte Gymnastik
11:00 - 12:00		Lungensport			
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00		Bewegungsbad			
15:00 - 16:00		Gezielte Gymnastik			
16:00 - 17:00		Rücken & Nacken			
17:00 - 18:00		Rückentraining			
18:00 - 19:00			Rückentraining	Move & Relax	
19:00 - 20:00			Rückentraining	Rücken HIT	

# Kursplan

# GESCHER

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1	Halle 1
07:30					
08:00 - 09:00			Fit im Alter		Haltung, Balance & Relax
09:00 - 10:00	Rückentraining		Rücken & Nacken		Gezielte Gymnastik
10:00 - 11:00	Lungensport	Gezielte Gymnastik	Rücken & Nacken		Lungensport
11:00 - 12:00	Rückentraining	Bauchbeckenboden	Gezielte Gymnastik		Rücken & Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Move & Relax
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00	Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
16:00 - 17:00	Gezielte Gymnastik				
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rücken FIT	Rückentraining	Rücken FIT	Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken & Nacken	Rückentraining	Rücken & Nacken	Rückentraining	