

Kursplanübersicht

Kursnr.	Zeit		Kursname	Beginn	Raum
Velen					
1MO	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentr.		Halle 1
1MO	08:30	09:30	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
1MO	08:30	09:30	Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
1MO	09:30	10:30	Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO	10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	10:30	11:30	Pilates / Fit in der Mitte		Halle 2
1MO	11:00	12:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	15:00	16:00	Tanzmäuse (4 - 6 Jahre)		Halle 1
1MO	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO	17:00	18:00	Rücken HIT		Halle 2
1MO	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	18:00	19:00	Auf d.Weg z.Wunschgewicht		2. Etage
1MO	18:00	19:00	Rückentraining HIT Frauen		Halle 2
1MO	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO	18:30	20:00	Herzsportgruppe Trainingsgruppe		TBH*
1MO	19:00	20:00	Pilates		Halle 2
1MO	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	19:00	20:00	Rückenpower only for men		Halle 3
2DI	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	08:30	09:30	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI	08:30	09:30	Spinning		Halle 3
2DI	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	09:30	10:30	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI	10:00	11:00	Faszientraining		Halle 1
2DI	10:30	11:30	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI	11:00	12:00	Power Yoga		Halle 1
2DI	11:30	12:15	RSP-Gruppe ohne Zuz.		Halle 2
2DI	14:00	15:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
2DI	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	18:00	19:00	Spinning		Halle 3
2DI	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
3MI	08:00	09:00	Rückenpower		Halle 1
3MI	08:00	09:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
3MI	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
3MI	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
3MI	09:00	10:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 2
3MI	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
3MI	10:00	11:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
3MI	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
3MI	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		Halle 1
3MI	11:00	12:00	Leichte Gymnastik		Halle 2
3MI	14:30	15:30	Dance for Kids (1.+2.Klasse)		Halle1
3MI	15:30	16:30	Dance for Kids (3.+4.Klasse)		Halle 1
3MI	18:00	19:00	Faszienfitness		Halle 2
3MI	18:00	19:00	Rückenpower only for men		Halle 1
3MI	19:00	20:00	Power Yoga		Halle 2
3MI	19:00	20:00	Rückentraining Plus		Halle 1

4DO	08:30	09:30	Rückentraining HIT		Halle 2
4DO	08:30	09:30	Faszientraining		Halle 1
4DO	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO	09:30	10:30	Bauch- Beckenboden Frauen		Halle 2
4DO	09:30	10:30	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO	10:30	11:30	Sport bei Lungenerkrankung		Halle 2
4DO	10:30	11:30	Gymnastik für ältere Männer		Halle 1
4DO	11:30	11:45	Leichte Musk.-u.Herz-Kreisl.gym.		Halle 1
4DO	15:00	16:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO	16:00	17:00	Neurogruppe		Halle 1
4DO	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
4DO	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle2
4DO	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
4DO	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 3
4DO	19:00	20:00	Power Yoga		Halle 2
4DO	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
5FR	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
5FR	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
5FR	10:00	11:00	Seniorengymnastik (kein RGV)		Altenheim
5FR	10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
5FR	11:00	11:45	RSP-Gruppe ohne Zuz.		Halle 2
5FR	17:00	18:00	Spinning		Halle 3
5FR	18:00	19:00	Spinning		Halle 3

Heiden					
1MO	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	08:00	08:45	Bewegungsbad		Heiden
1MO	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik		Heiden
1MO	17:00	18:00	Rücken fit		Heiden
1MO	18:00	19:00	Rücken fit		Heiden
2DI	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Heiden
2DI	09:00	10:00	WS/Rückentraining 60+		Heiden
2DI	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
2DI	11:00	12:00	Lungensport		Heiden
2DI	13:30	14:30	Gezielte Gymnastik		Heiden
2DI	14:30	15:30	Rüstige Rentner RT 60+		Heiden
2DI	17:30	18:30	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
2DI	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Heiden
3MI	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Heiden
3MI	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Heiden
3MI	10:00	11:00	Gutes f.Rücken u.Nacken leicht		Heiden
3MI	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Heiden
3MI	19:00	20:00	Rücken fit		Heiden
4DO	18:00	19:00	Pilates		Heiden
4DO	19:00	20:00	Rücken fit		Heiden
5FR	08:00	09:00	Rücken fit		Heiden
5FR	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
5FR	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
Borken					
1MO	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Borken
2DI	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Borken
2DI	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Borken
2DI	10:00	11:00	Sport bei Lungenerkrankung		Borken
2DI	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		Borken
2DI	18:00	19:00	Auf d.Weg z.Wunschgewicht		Borken
4DO	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		Borken
4DO	16:30	17:30	Gutes für Rücken und Nacken		Borken
5FR	08:30	09:30	Gutes für Rücken und Nacken		Borken

Geschert					
1MO	09:00	10:00	Rückentraining f.Män.ab 60		AC
1MO	10:00	11:00	Lungensport		AC
1MO	11:00	12:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
1MO	15:00	16:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
1MO	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik		AC
1MO	17:00	18:00	Yin Yoga		AC
1MO	18:00	19:00	Ganzkörperworkout		AC
1MO	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
2DI	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
2DI	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
3MI	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		AC
3MI	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
3MI	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
3MI	18:00	19:00	Ganzkörperworkout		AC
3MI	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
4DO	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		AC
4DO	16:15	17:00	Faszienfitness		AC
4DO	17:00	18:00	Power Yoga		AC
4DO	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
4DO	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
5FR	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		AC
5FR	10:00	11:00	Lungensport		AC
5FR	11:00	12:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
5FR	12:00	13:00	Gezielte Gymnastik		AC
5FR	13:00	14:00	Pilates		AC