

Kursplanübersicht

Velen

<u>Kursnr.</u>	<u>Zeit</u>	<u>Kursname</u>	<u>Beginn</u>	<u>Raum</u>
1MO BSC VE	08:00	09:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentr.		Halle 1
1MO BSC VE	09:00	10:00 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
1MO JHO VE	09:00	10:00 Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO TLA VE	10:00	11:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO JHO VE	10:00	11:00 Pilates		Halle 2
1MO BSC VE	10:00	11:00 Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO TLA VE	11:00	12:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO TLA VE	12:00	13:00 Gezielte Gymnastik		Halle 1
1MO JHO VE	17:00	18:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO DBR VE	17:00	18:00 Nachsorge Ernährung, jeden 1.Mo.im Monat		2. Etage
1MO DBR VE	18:00	19:00 Auf d.Weg z.Wunschgewicht		2. Etage
1MO JNA VE	18:00	19:00 Rückentraining HIT Frauen		Halle 2
1MO JKO VE	18:30	20:00 Herzsportgruppe Trainingsgruppe		TBH*
1MO JNA VE	19:00	20:00 Faszienfitness		Halle 2
1MO JHO VE	19:00	20:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI LCL VE	08:00	09:00 Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI JNA VE	08:30	09:30 Spinning		Halle 3
2DI LCL VE	09:00	10:00 Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI KHO VE	09:30	10:30 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI LCL VE	10:00	11:00 Faszientraining		Halle 1
2DI KHO VE	10:30	11:30 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI GHU VE	11:00	12:00 Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI JNA VE	11:00	12:00 Power Yoga		Halle 1
2DI GHU VE	12:00	12:45 RSP-Gruppe ohne Zuz.		Halle 2
2DI TLA VE	14:00	15:00 Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI BSC VE	17:00	18:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI TLA	18:00	19:00 Mens Power		Halle 2
2DI BSC VE	18:00	19:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI TLA VE	19:15	20:15 Spinning		Halle 3
2DI BSC VE	19:00	20:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
3MI MTE VE	08:00	09:00 Rückenpower		Halle 1
3MI GHU VE	08:00	09:00 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
3MI MTE VE	09:00	10:00 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
3MI GHU VE	09:00	10:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 2
3MI JHO VE	10:00	11:00 Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
3MI GHU VE	10:00	11:00 Gezielte Gymnastik		Halle 3
3MI MTE VE	11:00	12:00 Sport bei Lungenerkrankung		Halle 1
3MI JNA VE	19:00	20:00 Yoga		Halle 2
4DO LCL VE	07:30	08:30 Power up		Halle 1
4DO JHO VE	08:30	09:30 Rückentraining HIT		Halle 2
4DO LCL VE	08:30	09:30 Faszientraining		Halle 1
4DO JHR VE	08:30	09:30 Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO LCL VE	09:30	10:30 Bauch- Beckenboden Frauen		Halle 2
4DO JHR VE	09:30	10:30 Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO JHR VE	10:30	11:30 Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO JHR VE	11:30	12:30 Leichte Gymnastik		Halle 2
4DO LCL VE	10:30	11:30 Sport bei Lungenerkrankung		Halle 2
4DO MTE VE	10:30	11:30 Gymnastik für ältere Männer		Halle 1

4DO MTE VE	11:30	11:45 Leichte Musk.-u.Herz-Kreisl.gym.	Halle 1
4DO TLA VE	15:00	16:00 Gutes für Rücken und Nacken	Halle 1
4DO MTE VE	16:00	17:00 Neurogruppe	Halle 1
4DO BSC VE	16:00	17:00 Gezielte Gymnastik	Halle 3
4DO BSC VE	17:00	18:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Halle 1
4DO BSC VE	18:00	19:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Halle 1
4DO JEC VE	19:00	20:00 Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Halle 3

4DO BSC VE	19:00	20:00	Rückentraining	Halle 2
4DO TLA VE	19:00	20:00	Rückenpower	Halle 1
5FR GHU VE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Halle 1
5FR TLA VE	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik	Halle 3
5FR GHU VE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken	Halle 1
5FR JHO VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik	Halle 3
5FR JHO VE	10:00	11:00	Seniorengymnastik (kein RGV)	Altenheim
5FR TLA VE	10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Halle 1
5FR GHU VE	11:00	11:45	RSP-Gruppe ohne Zuz.	Halle 2
5FR JNA VE	17:00	18:00	Spinning	Halle 3
5FR JNA VE	18:00	19:00	Spinning	Halle 3

Heiden

1MO VME HE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken	Heiden
1MO AHU HE	08:00	08:45	Bewegungsbad	Heiden
1MO VME HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken	Heiden
1MO VME HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken	Heiden
1MO JHR HE	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik	Heiden
1MO JHR HE	17:00	18:00	Rücken fit	Heiden
1MO JHR HE	18:00	19:00	Rücken fit	Heiden
2DI JHO HE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Heiden
2DI JHO HE	09:00	10:00	WS/Rückentraining 60+	Heiden
2DI JHO HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken	Heiden
2DI JHO HE	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung	Heiden
4DI JHR HE	16:30	17:30	Gezielte Gymnastik	Heiden
2DI JHR HE	17:30	18:30	Gutes für Rücken und Nacken	Heiden
2DI JHR HE	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Heiden
3MI JHR HE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Heiden
3MI JHR HE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik	Heiden
3MI JHR HE	10:00	11:00	Gutes f.Rücken u.Nacken leicht	Heiden
3MI LCL	17:00	18:00	Dance Fit (Zumba)	Heiden
3MI LCL HE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining	Heiden
3MI LCL HE	19:00	20:00	Rücken fit	Heiden
4DO VME HE	18:00	19:00	Pilates	Heiden
4DO VME HE	19:00	20:00	Rücken fit	Heiden
5FR VME HE	08:00	09:00	Rücken fit	Heiden
5FR VME HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht	Heiden
5FR VME HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht	Heiden

Am Campus

1MO MTE AC	09:00	10:00	Rückentraining f.Män.ab 60	AC
1MO MTE AC	10:00	11:00	Lungensport	AC
1MO MTE AC	11:00	12:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC
1MO GHU AC	15:00	16:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC
1MO GHU AC	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik	AC
1MO LCL AC	17:00	18:00	Yin Yoga	AC
1MO LCL AC	18:00	19:00	Ganzkörperworkout	AC
1MO GHU AC	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken	AC
2DI MTE AC	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC
2DI MTE AC	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC

3MI	LCL	AC	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik	AC
3MI	LCL	AC	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken	AC
3MI	TLA	AC	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken	AC
3MI	JHO	AC	18:00	19:00	Ganzkörperworkout	AC
3MI	JHO	AC	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken	AC
4DO	GHU	AC	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik	AC
4DO	JNA	AC	16:15	17:00	Faszienfitness	AC
4DO	JNA	AC	17:00	18:00	Power Yoga	AC
4DO	MTE	AC	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC
4DO	GHU	AC	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	AC
5FR	MTE	AC	08:00	09:00	Haltung, Balance & Relax	AC
5FR	LCL	AC	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik	AC
5FR	LCL	AC	10:00	11:00	Lungensport	AC
5FR	MTE	AC	11:00	12:00	Gutes für Rücken und Nacken	AC
5FR	MTE	AC	12:00	13:00	Gezielte Gymnastik	AC
5FR	LCL	AC	13:00	14:00	Pilates	AC