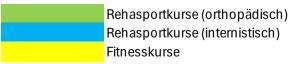
Kursplan VELEN

	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
7:30-08:0	0						Power up			
- 00:80	Rückentraining		Rücken & Nacken	Spinning	BALLance	Frauen Bauch-	rowei up		Rückentraining	Gezielte
09:00	nuckentialilling		nuckell & Nackell	Spiriting	DALLance	Beckenboden	Faszientraining	Gezielte	nuckentialilling	Gymnastik
09:00 -	Bauch-	Gezielte	Rücken & Nacken	Frauen Bauch-	Frauen Bauch-	Düelsentreining	raszientialining	Gymnastik	Rücken & Nacken	
10:00	Beckenboden	Gymnastik	Ruckell & Nackell	Beckenboden	Beckenboden	Rückentraining	Frauen Bauch-	Rücken & Nacken	Ruckell & Nackell	
10:00 -	Düaleantuainine	Gezielte	Fa ania utua iniu z		Bauch-	Gezielte	Beckenboden	Ruckell & Nackell	Lungananan	
11:00	Rückentraining	Gymnastik	Faszientraining		Beckenboden	Gymnastik	Gymnastik ältere	Gezielte	Lungensport	
11:00 -	Düokontroining		Vogo	Gezielte	Mamma Ca		Männer	Gymnastik		
12:00	Ruckentraining	ückentraining	Yoga	Gymnastik	Mamma-Ca		Leichte	Gezielte		
12:00 -	Pilates		RSP ohne		Leichte		Herzgymnastik	Gymnastik		
13:00	Titates		Zuzahlung		Gymnastik					
13:00 -			Neurokurs		RSP ohne					
14:00			Hodrokaro		Zuzahlung					
14:00 -				Gezielte						
15:00				Gymnastik	Rücken & Nacken					
15:00 -					Tradition a reading		Rücken & Nacken			
16:00							Traction a reaction			
16:00 -							Literature and (Indicated)	Gezielte		
17:00							Herzsport (leicht)	Gymnastik		
17:00 -	Rückentraining	Rücken HIT	Mit Leichtigkeit					Rückentraining		Spinning
18:00			bewegt				Herzsport			- ch0
18:00 -	Rücken HIT		Mens Power		Yoga			Rückentraining		Spinning
19:00	Frauen							3		
19:00 - 20:00	Mobility	Rückentraining	Rückentraining		Yoga		Rückenpower			



## 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	Rücken stabil	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			Yoga		
18:00 - 19:00	Rücken-Fit	Rückentraining	Rücken-Fit	Rückentraining		
19:00 - 20:00	Rückentraining	Rückentraining	Rücken & Nacken	Rückentraining		

Rehasportkurse (orthopädisch)
Rehasportkurse (internistisch)
Fitnesskurse

## 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-Fit	Rücken & Nacken	Rücken & Nacken		Gezielte Gymnastik	
11:00 - 12:00		Lungensport				
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00		Gezielte Gymnastik				
10.00 10.00		Rücken & Nacken	2.1.			
18:00 - 19:00		Rücken & Nacken	Rücken-Fit	Move & Relax		
19:00-20:00			Rückenpower	Rücken-Fit		

Rehasportkurse (orthopädisch) Rehasportkurse (internistisch)