

Kursplanübersicht

<u>Kursnr.</u>			<u>Uhrzeit</u> <u>von</u>	<u>bis</u>	<u>Kursname</u>	<u>Beginn</u>	<u>Raum</u>
Velen							
1MO	L	VE	07:30	08:30	Gezielte Gymnastik		MTT 1
1MO	L	VE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentr.		Halle 1
1MO	L	VE	08:30	09:30	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
1MO	L	VE	08:30	09:30	Gezielte Gymnastik		MTT 1
1MO	L	VE	09:00	10:00	Bauch-Beckenboden Frauen		Halle 1
1MO	L	VE	09:30	10:30	Gezielte Gymnastik		MTT 1
1MO	L	VE	10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	10:30	11:30	Pilates / Fit in der Mitte		Halle 2
1MO	L	VE	11:00	12:00	Rückentraining Männer 50+		Halle 1
1MO	L	VE	15:00	16:00	Tanzmäuse (4 - 6 Jahre)		Halle 1
1MO	L	VE	15:30	16:30	Gezielte Gymnastik		MTT 1
1MO	L	VE	17:00	18:00	Rückenpower		Halle 2
1MO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	18:00	19:00	Cardiofit		Halle 2
1MO	L	VE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
1MO	L	VE	18:30	20:00	Herzsportgruppe Trainingsgruppe		TBH*
1MO	L	VE	19:00	20:00	Pilates		Halle 2
1MO	L	VE	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	20:00	21:00	Stretch & Relax		Halle 2
1MO	L	VE	20:00	21:00	Nachsorge Ernährung		Halle 2
1MO	L	VE	20:00	21:00	Rückenpower only for men		Halle 1
2DI	L	VE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	L	VE	08:30	09:30	Spinning		MTT 1
2DI	L	VE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	L	VE	09:30	10:30	Bauch-Beckenbodengymnastik		Halle 2
2DI	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
2DI	L	VE	10:30	11:30	Rücken stabil (Bauch-Bebo)		Halle 2
2DI	L	VE	11:00	12:00	Power Yoga		Halle 1
2DI	L	VE	11:30	12:15	RSP-Gruppe ohne Zuz.		Halle 2
2DI	L	VE	13:00	14:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
2DI	L	VE	14:00	15:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
2DI	L	VE	15:00	16:00	Dance for Kids (1.+2.Klasse)		Halle1
2DI	L	VE	16:00	17:00	Dance for Kids (3.+4.Klasse)		Halle 1
2DI	L	VE	18:00	19:00	Rückentraining		Halle 1
2DI	L	VE	18:00	19:00	Spinning		MTT 1
2DI	L	VE	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 2
2DI	L	VE	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	L	VE	20:00	21:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
3MI	L	VE	08:00	09:00	Rückenpower		Halle 1

3MI	L	VE	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
3MI	L	VE	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik		Halle 1
3MI	L	VE	09:00	10:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 2
3MI	L	VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
3MI	L	VE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
3MI	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
3MI	L	VE	10:00	11:00	Sport bei Lungenerkrankung	bis 27.02.2019	Halle 1
3MI	L	VE	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung	ab 06.03.2019	Halle 2
3MI	L	VE	11:00	12:00	Leichte WS-Gymnastik		Halle 1
3MI	L	VE	17:00	18:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
3MI	L	VE	18:00	19:00	Faszienfitness		Halle 2
3MI	L	VE	18:00	19:00	Rückenpower only for men		Halle 1
3MI	L	VE	19:00	20:00	Rückenpower		Halle 1
3MI	L	VE	19:00	20:00	Zumba	bis 27.02.2019	Halle 2
3MI	L	VE	20:00	21:00	Cardiofit		Halle 1
4DO	L	VE	08:30	09:30	Cardio- und Faszienfitness		Halle 2
4DO	L	VE	08:30	09:30	Faszientraining		Halle 1
4DO	L	VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
4DO	L	VE	09:30	10:30	Bauch- Beckenboden Frauen		Halle 2
4DO	L	VE	09:30	10:30	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
4DO	L	VE	10:30	11:30	Kraft und Balance		Halle 2
4DO	L	VE	10:30	11:30	Bauch-Beckenboden Männer		Halle 1
4DO	L	VE	13:00	14:00	Herzsportgruppe(kein RGV)		Halle 1
4DO	L	VE	15:00	16:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO	L	VE	16:00	17:00	Neurogruppe		Halle 1
4DO	L	VE	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik		MTT1
4DO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
4DO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 2
4DO	L	VE	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
4DO	L	VE	18:00	19:00	Tai Chi Chuan		Halle 2
4DO	L	VE	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
4DO	L	VE	19:00	20:00	Power Yoga		Halle 2
4DO	L	VE	19:00	20:00	Rücken stabil mit Pilates		Halle 1
4DO	L	VE	20:00	21:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	L	VE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	L	VE	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
5FR	L	VE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
5FR	L	VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
5FR	L	VE	09:00	10:00	Tai Chi Chuan		Halle 2
5FR	L	VE	10:00	11:00	Seniorengymnastik (kein RGV)		Altenheim
5FR	L	VE	10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	L	VE	10:00	11:00	Lymphgruppe	03.05.2019	Hall2
5FR	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		MTT 1
5FR	L	VE	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		Halle 1
5FR	L	VE	11:00	11:45	RSP-Gruppe ohne Zuz.		Halle 2
5FR	L	VE	17:00	18:00	Spinning		MTT 1
5FR	L	VE	18:00	19:00	Spinning		MTT 1
Heiden							
1MO	L	HE	08:00	09:00	Bauch-Beckenbodengymnastik		

1MO	L	HE	08:00	08:45	Bewegungsbad		
1MO	L	HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		
1MO	L	HE	10:00	11:00	Beckenbodenpower		
1MO	L	HE	17:30	18:30	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		
1MO	L	HE	18:30	19:30	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		
2DI	L	HE	08:00	09:00	Bauch-Beckenbodengymnastik		
2DI	L	HE	09:00	10:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining 60+		
2DI	L	HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		
2DI	L	HE	16:30	17:30	Faszientraining		19.02.2019
2DI	L	HE	17:30	18:30	Gezielte Gymnastik		ab 05.02.2019
2DI	L	HE	18:30	19:30	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		
2DI	L	HE	19:30	20:30	Gutes für Rücken und Nacken		
3MI	L	HE	08:30	09:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		
3MI	L	HE	09:30	10:30	Gezielte Gymnastik		
3MI	L	HE	10:30	11:30	Fitness mit Baby		bis 28.02.2019
3MI	L	HE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		
3MI	L	HE	19:00	20:00	Rückenpower only for men		
4DO	L	HE	19:00	20:00	Pilates		
4DO	L	HE	20:00	21:00	Bebo-Fitness		
5FR	L	HE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		
5FR	L	HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		
5FR	L	HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		
Borken							
1MO	L	BO	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		
1MO	L	BO	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		
2DI	L	BO	10:00	11:00	Sport bei Lungenerkrankung		
2DI	L	BO	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		
3MI	L	BO	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik		20.02.2019
3MI	L	BO	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		
3MI	L	BO	11:00	12:00	Gezielte Gymnastik		06.02.2019
4DO	L	BO	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		
5FR	L	BO	08:30	09:30	Gutes für Rücken und Nacken		
Am Campus							
1MO	L	AC	07:00	07:30	Tabata		
1MO	L	AC	17:00	18:00	Latin Dance		
1MO	L	AC	18:00	19:00	Ganzkörperworkout		
1MO	L	AC	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		
2DI	L	AC	17:00	18:00	Fitnessboxen		
3MI	L	AC	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		
3MI	L	AC	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		
3MI	L	AC	17:00	17:45	Cardiokickboxing meets Tabata		06.03.2019
3MI	L	AC	18:00	18:45	Zumba Express		06.03.2019
4DO	L	AC	18:30	19:30	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		
5FR	L	AC	11:00	12:00	Gutes für Rücken und Nacken		
5FR	L	AC	12:00	13:00	Gezielte Gymnastik		
5FR	L	AC	13:00	14:00	Pilates		