

Kursplanübersicht

Kursnr.			Zeit		Kursname	Beginn	Raum
1MO	L	VE	07:30	08:30	Gezielte Gymnastik	05.10	Halle 3
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		Halle 3
1MO	L	VE	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
1MO	L	VE	09:30	10:30	Gezielte Gymnastik		Halle 3
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	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	15:00	16:00	Tanzmäuse (4 - 6 Jahre)	07.09	Halle 1
1MO	L	VE	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
1MO	L	VE	17:00	18:00	Rücken HIT		Halle 2
1MO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	17:00	18:00	Nachsorge Ernährung, jeden 1.Mo.im Monat		2. Etage
1MO	E	VE	18:00	19:00	Auf d.Weg z.Wunschgewicht	07.09.	2. Etage
1MO	L	VE	18:00	19:00	Rückentraining HIT Frauen		Halle 2
1MO	L	VE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
1MO	L	VE	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
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	19:00	20:00	Rückenpower only for men		Halle 3
2DI	L	VE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	L	VE	08:30	09:30	Spinning	01.09.	Halle 3
2DI	L	VE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
2DI	L	VE	09:30	10:30	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
2DI	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI	L	VE	10:00	11:00	Faszientraining		Halle 1
2DI	L	VE	10:30	11:30	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		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	06.10.	Halle 3
2DI	L	VE	14:00	15:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
2DI	L	VE	15:00	16:00	Dance for Kids (1.+2.Klasse)	08.09.	Halle1
2DI	L	VE	16:00	17:00	Dance for Kids (3.+4.Klasse)	08.09.	Halle 1
2DI	L	VE	17:00	18:00	Cardiokickboxing meets Tabata	24.11.	Halle 2
2DI	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	E	VE	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken	15.09.	Halle 2
2DI	L	VE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	L	VE	18:00	19:00	Spinning	01.09	Halle 3
2DI	L	VE	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
2DI	L	VE	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 2
3MI	L	VE	08:00	09:00	Rückenpower		Halle 1

3MI	L	VE	08:00	09:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 2
3MI	L	VE	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
3MI	L	VE	09:00	10:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		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	E	VE	10:00	11:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen	16.09.	Halle 2
3MI	L	VE	10:00	11:00	Bauch-Beckenbodengymnastik Frauen		Halle 1
3MI	L	VE	10:00	11:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
3MI	L	VE	11:30	12:30	Sport bei Lungenerkrankung		Halle 1
3MI	L	VE	11:00	12:00	Leichte Gymnastik		Halle 2
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	Power Yoga		Halle 2
3MI	L	VE	19:00	20:00	Rückentraining Plus		Halle 1
4DO	L	VE	08:30	09:30	Rückentraining HIT		Halle 2
4DO	L	VE	08:30	09:30	Faszientraining		Halle 1
4DO	L	VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
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		Halle 3
4DO	L	VE	10:30	11:30	Gymnastik für ältere Männer		Halle 1
4DO	L	VE	11:30	11:45	Leichte Musk.-u.Herz-Kreisl.gym.		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		Halle 3
4DO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
4DO	L	VE	17:00	18:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle2
4DO	L	VE	18:00	19:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
4DO	L	VE	18:00	19:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
4DO	L	VE	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 3
4DO	L	VE	19:00	20:00	Power Yoga		Halle 2
4DO	L	VE	19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	L	VE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Halle 1
5FR	L	VE	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
5FR	L	VE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		Halle 1
5FR	L	VE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Halle 3
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	Gezielte Gymnastik		Halle 3
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	04.09	Halle 3
5FR	L	VE	18:00	19:00	Spinning	04.09	Halle 3
Heiden							
1MO	L	HE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	L	HE	08:00	08:45	Bewegungsbad	26.10.	Heiden
1MO	L	HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
1MO	L	HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	L	HE	17:00	18:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
1MO	L	HE	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
2DI	L	HE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
2DI	L	HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
2DI	L	HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden

2DI	L	HE	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		Heiden
DI	E	HE	15:30	16:30	Fit mit Baby	08.09.	Heiden
2DI	L	HE	17:30	18:30	Gezielte Gymnastik		Heiden
2DI	L	HE	18:30	19:30	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
3MI	L	HE	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Heiden
3MI	L	HE	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Heiden
3MI	L	HE	10:00	11:00	Gutes f.Rücken u.Nacken leicht		Heiden
3MI	L	HE	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
3MI	L	HE	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
4DO	L	HE	18:00	19:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
4DO	L	HE	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
5FR	L	HE	08:00	09:00	Gutes für Rücken und Nacken		Heiden
5FR	L	HE	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
5FR	L	HE	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken leicht		Heiden
Borken							
1MO	L	BO	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Borken
2DI	L	BO	08:00	09:00	Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining		Borken
2DI	L	BO	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik		Borken
2DI	L	BO	10:00	11:00	Sport bei Lungenerkrankung		Borken
2DI	L	BO	11:00	12:00	Sport bei Lungenerkrankung		Borken
2DI	E	BO	18:00	19:00	Auf d.Weg z.Wunschgewicht	08.09.	Borken
4DO	L	BO	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		Borken
4DO	L	BO	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		Borken
5FR	L	BO	08:30	09:30	Gutes für Rücken und Nacken		Borken
Am Campus							
1MO	L	AC	10:00	11:00	Lungensport	05.10.	AC
1MO	L	AC	11:00	12:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	07.09.	AC
1MO	L	AC	14:30	15:30	Wirbelsäulengymn./Rückentraining	07.09.	AC
1MO	L	AC	16:00	17:00	Gezielte Gymnastik		AC
1MO	L	AC	17:00	18:00	Yin Yoga		AC
1MO	L	AC	18:00	19:00	Ganzkörperworkout		AC
1MO	L	AC	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
2DI	E	AC	10:00	11:00	Auf d.Weg z.Wunschgewicht	08.09.	AC
2DI	L	AC	17:00	18:00	Fitnessboxen	Okt	AC
2DI	L	AC	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
2DI	L	AC	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
3MI	L	AC	08:00	09:00	Gezielte Gymnastik		AC
3MI	L	AC	09:00	10:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
3MI	L	AC	10:00	11:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
3MI	L	AC	17:00	17:45	Cardiokickboxing meets Tabata	Okt	AC
3MI	L	AC	18:00	19:00	Ganzkörperworkout		AC
3MI	L	AC	19:00	20:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
4DO	L	AC	08:30	09:30	Rückentraining 60 plus		AC
4DO	L	AC	15:00	16:00	Gezielte Gymnastik		AC
4DO	L	AC	16:15	17:00	Faszienfitness	Okt	AC
4DO	L	AC	17:00	18:00	Power Yoga	Okt	AC
4DO	L	AC	18:00	19:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
4DO	L	AC	19:00	20:00	Wirbelsäulengymn./Rückentraining		AC
5FR	L	AC	09:00	10:00	Gezielte Gymnastik	02.10.	AC
5FR	L	AC	10:00	11:00	Lungensport		AC
5FR	L	AC	11:00	12:00	Gutes für Rücken und Nacken		AC
5FR	L	AC	12:00	13:00	Gezielte Gymnastik		AC
5FR	L	AC	13:00	14:00	Pilates		AC

