

Kursplan | Velen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00					
7:30				Rückenpower	
8:00	Rücken-training	Gutes für Rücken& Nacken leicht	Rückenpower	Faszienfitness	Rücken-training
8:30	Rücken-training	Gutes für Rücken& Nacken leicht	Spinning	Gezielte Gymnastik	Gezielte Gymnastik
9:00	Rücken-training	Gezielte Gymnastik	Rückenpower	Rückenpower	Gezielte Gymnastik
9:30	Rücken-training	Faszien-fitness	Rückenpower	Rückenpower	Rücken-training
10:00	Rücken-training	Gezielte Gymnastik	Rückenpower	Rückenpower	Rücken-training
10:30	Rücken-training	Faszien-fitness	Rückenpower	Rückenpower	Rücken-training
11:00	Pilates	Yoga	Gezielte Gymnastik	Rückenpower	Rücken-training
11:30			Gezielte Gymnastik	Rückenpower	Rücken-training
12:00	Gezielte Gymnastik		RSP ohne Zuz.	Rückenpower	Rücken-training
12:30				Rückenpower	Rücken-training
13:00				Rückenpower	Rücken-training
13:30				Rückenpower	Rücken-training
14:00			Gezielte Gymnastik	Rückenpower	Rücken-training
14:30				Rückenpower	Rücken-training
15:00				Rückenpower	Rücken-training
15:30				Rückenpower	Rücken-training
16:00				Rückenpower	Rücken-training
16:30				Rückenpower	Rücken-training
17:00	Rücken-training	Rücken-HIT	Rücken-training	Rückenpower	Rücken-training
17:30	Rücken-training	Rücken-HIT Frauen	Rücken-training	Rückenpower	Rücken-training
18:00		Mens Power	Rücken-training	Rückenpower	Rücken-training
18:30		Rücken-training		Rückenpower	Rücken-training
19:00	Rücken-training	Faszienfitness	Rücken-training	Rückenpower	Rücken-training
19:30	Rücken-training	Rücken-training	Yoga	Rückenpower	Rücken-training

Kursplan | Heiden

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7:00					
7:30					
8:00	Gutes für Rücken& Nacken	Rückentraining	Rückentraining		Rücken-Fit
8:30					
9:00	Gutes für Rücken& Nacken	Rückentraining 60+	Gezielte Gymnastik		Gutes für Rücken& Nacken leicht
9:30					
10:00	Rücken fit	Gutes für Rücken & Nacken	Gutes für Rücken& Nacken		Gutes für Rücken& Nacken leicht
10:30					
11:00		Lungensport	Rückentraining		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30		Bewegungsbad Heiden			
16:00	Gezielte Gymnastik				
16:30					
17:00	Rücken-Fit	Gezielte Gymnastik			
17:30			Gutes für Rücken& Nacken		
18:00	Rücken-Fit			Pilates	
18:30			Gutes für Rücken& Nacken		
19:00			Rücken-Fit	Rücken-Fit	
19:30					

Kursplan | Gescher

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7:00					
7:30					
8:00		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Fit im Alter		Haltung, Balance, Relax
8:30					
9:00	Rückentraining für Männer ab 60	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining 60+	Gutes für Rücken & Nacken		Gezielte Gymnastik
9:30					
10:00	Lungensport	Gutes für Rücken & Nacken	Gutes für Rücken & Nacken		Lungensport
10:30					
11:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Lungensport	Gezielte Gymnastik		Gutes für Rücken & Nacken
11:30					
12:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining				Gezielte Gymnastik
12:30					
13:00					Pilates
13:30					
14:00					
14:30					
15:00				Gezielte Gymnastik	
15:30					
16:00	Gezielte Gymnastik				
16:30					
17:00	Yin Yoga	Cardiokickboxing		Power Yoga	
17:30					
18:00	Rücken-Fit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken-Fit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
18:30					
19:00	Gutes für Rücken & Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Gutes für Rücken & Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:30					