

# 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
7:30-08:00							Power up			
08:00 - 09:00	Rückentraining		Rücken & Nacken	Spinning	BALLance	Frauen Bauch-Beckenboden	Faszientraining	Gezielte Gymnastik	Rückentraining	Gezielte Gymnastik
09:00 - 10:00	Bauch-Beckenboden	Gezielte Gymnastik	Rücken & Nacken	Frauen Bauch-Beckenboden	Frauen Bauch-Beckenboden	Rückentraining	Frauen Bauch-Beckenboden	Rücken & Nacken	Rücken & Nacken	Mobility
10:00 - 11:00	Rückentraining	Gezielte Gymnastik	Faszientraining		Bauch-Beckenboden	Gezielte Gymnastik	Gymnastik ältere Männer		Lungensport	
11:00 - 12:00	Rückentraining		Yoga	Gezielte Gymnastik	Mamma-Ca		Leichte Herzgymnastik	Gezielte Gymnastik		
12:00 - 13:00	Pilates			Gezielte Gymnastik	Leichte Gymnastik					
13:00 - 14:00			Neurokurs		RSP ohne Zuzahlung					
14:00 - 15:00					Rücken & Nacken					
15:00 - 16:00							Rücken & Nacken			
16:00 - 17:00							Herzsport (leicht)	Gezielte Gymnastik		
17:00 - 18:00	Rückentraining	Rücken HIT	Mit Leichtigkeit bewegt				Herzsport	Rückentraining		Spinning
18:00 - 19:00	Rücken HIT Frauen		Mens Power		Yoga	Rücken HIT		Rückentraining		Spinning
19:00 - 20:00	Mobility	Rückentraining	Rückentraining		Yoga	Spinning	Rückenpower			

- Rehasportkurse (orthopädisch)
- Rehasportkurse (internistisch)
- Fitnesskurse

NEU  
ab 22.4

NEU  
ab 17.4

# 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			
18:00 - 19:00		Rücken & Nacken			
18:00 - 19:00		Rücken & Nacken	Rücken-Fit	Move & Relax	
19:00-20:00		Rücken & Nacken	Rückenpower	Rücken-Fit	

 Rehasportkurse (orthopädisch)  
 Rehasportkurse (internistisch)