

	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							Rückenpower			
8:00 – 9:00	Rücken-training		Rücken und Nacken	Spinning	Rückenpower	Bauch-Beckenboden	Faszien-training	Gezielte Gymnastik	Rücken-training	Gezielte Gymnastik
9:00 – 10:00	Bauch-Beckenboden	Gezielte Gymnastik	Rücken und Nacken	Bauch-Beckenboden	Bauch-Beckenboden	Rücken-training	Rücken und Nacken	Bauch-Beckenboden	Rücken und Nacken	Gezielte Gymnastik
10:00 – 11:00	Rücken-training	Gezielte Gymnastik	Faszien-training	Bauch-Beckenboden	Bauch-Beckenboden	Gezielte Gymnastik	Gym. ältere Männer	Gezielte Gymnastik	Lungensport	Rücken-training
11:00 – 12:00	Rücken-training		Yoga	Gezielte Gymnastik			Herzsport			
12:00 – 13:00	Pilates		RSP ohne Zuzahlung		Leichte Gymnastik					
13:00 – 14:00					RSP ohne Zuzahlung					
14:00 – 15:00				Gezielte Gymnastik						
15:00 – 16:00							Rücken und Nacken			
16:00 – 17:00							Herzsport & Neuro	Gezielte Gymnastik		
17:00 – 18:00	Rücken-training	Rücken HIT	Rücken-training	Mit Leichtigkeit bewegt			Herzsport	Rücken-training		Spinning
18:00 – 19:00	Rücken HIT Frauen		Mens Power		Yoga			Rücken-training		Spinning
19:00 – 20:00	Mobility	Rücken-training	Rücken-training		Yoga		Rücken-training	Rücken-training		

Kursplan | HEIDEN ab 1. November 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining
09:00 - 10:00	Rücken und Nacken	Rückentraining 60+	Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
10:00 - 11:00	Rücken HIT	Rücken und Nacken	Rücken und 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		Bewegungsbad Heiden			
17:00 - 18:00		Gezielte Gymnastik			
18:00 - 19:00		Rücken und Nacken		Pilates	
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken HIT	

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00			Fit im Alter		Haltung, Balance, Relax
09:00 - 10:00	Rückentraining		Rücken und Nacken		Gezielte Gymnastik
10:00 - 11:00	Lungensport		Rücken und Nacken		Lungensport
11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Move and Relax
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
16:00 - 17:00	Gezielte Gymnastik				
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	