

Kursplan | Velen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00					
7:30					
8:00	Rücken-training	Gutes für Rücken& Nacken	Rückenpower	Rückenpower	Rücken-training
8:30			Bauchbeckenboden Frauen		Gezielte Gymnastik
9:00	Baum-beckenboden Frauen	Gutes für Rücken& Nacken	Spinning	Faszienfitness	Gutes für Rücken& Nacken
9:30		Bauchbeckenboden Frauen	Bauchbeckenboden Frauen		Gezielte Gymnastik
10:00	Rücken-training	Faszienfitness	Bauchbeckenboden Frauen	Bauchbeckenboden Frauen	Rücken-training
10:30		Bauchbeckenboden Frauen		Gutes für Rücken& Nacken	Senioren-gymnastik
11:00	Pilates	Yoga	Gezielte Gymnastik	Gymnastik für ältere Männer	RSP ohne Zuz.
11:30			Leichte Gymnastik	Herzsport	
12:00			RSP ohne Zuz.		
12:30					
13:00					
13:30					
14:00			Gezielte Gymnastik		
14:30					
15:00				Gutes für Rücken& Nacken leicht	
15:30					
16:00				Neurogruppe	
16:30				Herzsport	Gezielte Gymnastik
17:00	Rücken-training	Rücken-HIT	Rücken-training	Rücken-training	Spinning
17:30		Gym. bei Lip & Lymphödem			
18:00		Rücken- HIT Frauen	Mens Power	Rücken-training	Spinning
18:30		Rücken-training	Yoga		
19:00	Rücken-training	Faszienfitness	Rücken-training	Yoga	
19:30					

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
9:30					
10:00	Rücken fit	Gutes für Rücken & Nacken	Gutes für Rücken & Nacken		
10:30					
11:00		Lungensport			
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		Gezielte Gymnastik			
17:00	Rücken-Fit	Gutes für Rücken & Nacken			
17:30					
18:00	Rücken-Fit	Gutes für Rücken & Nacken		Pilates	
18:30					
19:00			Rücken-Fit	Rücken-Fit	
19:30					

Kursplan | Gescher

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