

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 1	Halle 2	Halle 3
7:30															
8:00	Rücken- training			Rücken und Nacken			Rücken- power	Bauch- Becken- boden		Rücken- power			Rücken- training		Gezielte Gym- nastik
8:30						Spinning				Faszien- training		Gezielte Gym- nastik			Gezielte Gym- nastik
9:00	Bauch- Becken- boden		Gezielte Gym- nastik	Rücken und Nacken			Bauch- Becken- boden	Rücken- training					Rücken und Nacken		Gezielte Gym- nastik
9:30					Bauch- Becken- boden					Rücken und Nacken	Bauch- Becken- boden				
10:00	Rücken- training	Pilates	Gezielte Gym- nastik	Faszien- training			Bauch- Becken- boden		Gezielte Gym- nastik				Rücken- training		
10:30					Bauch- Becken- boden					Gym. ältere Männer	Lungen- sport	Gezielte Gym- nastik			
11:00	Rücken- training	Lungen- sport		Yoga		Gezielte Gym- nastik							RSP ohne Zuzah- lung		
11:30							Leichte Gym- nastik								
12:00					RSP ohne Zuzah- lung	Fit am Gerät				Herz- sport		Fit am Gerät			
12:30															
13:00				Core & Stret- ching						Entspan- nung im Mittag					
13:30															
14:00						Gezielte Gym- nastik									
14:30	Sport- zwerge														
15:00							Rücken- training								
15:30										Rücken und Nacken					
16:00															
16:30										Herz- sport	Neuro- gruppe	Gezielte Gym- nastik			
17:00	Rücken- training	Rücken HIT		Rücken- training	Gym. bei Lip- & Lymphödem										Spinning
17:30										Herz- sport	Rücken- training				
18:00	Rücken HIT Frauen			Mens Power	Rücken- training		Yoga				Rücken- training				Spinning
18:30															
19:00	Faszien- fitness	Rücken- training		Rücken- training			Yoga								
19:30										Rücken- training	Rücken- training				

Kursplan | HEIDEN

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining
8:30					
9:00	Rücken und Nacken	Rückentraining 60+	Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
9:30					
10:00	Rücken HIT	Rücken und Nacken	Rücken und Nacken		Bauch-Beckenboden
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	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken und Nacken			
17:30					
18:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Pilates	
18:30					
19:00			Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken HIT	
19:30					

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00			Fit im Alter		Haltung, Balance, Relax
8:30					
9:00	Rückentraining		Rücken und Nacken	Full Body Workout	Gezielte Gymnastik
9:30					
10:00	Lungensport		Rücken und Nacken		Lungensport
10:30					
11:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und 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	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
18:30					
19:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:30					