

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 08:30
Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:30			Funktionsgymnastik 09:00 - 09:30	Fit im Park 09:00 - 09:45 Frühjahr bis Herbst
	Stretching/ Faszien 09:30 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:00		Qube 10:00 - 10:30
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
	Hockergymnastik 14:30 - 15:00	Sturzprophylaxe 14:30 - 15:00		
Qube 18:00 - 18:30				
Entspannung 18:30 - 19:00	Stretching/ Faszien 18:30 - 19:00			
Herz-Kreislauf- Training 19:00 - 19:30				Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)

KURSPLAN FÜR TRAININGSMITGLIEDER



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Wirbelsäulengymnastik 08:00 - 08:30
Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:30			Funktionsgymnastik 09:00 - 09:30	Fit im Park 09:00 - 09:45 Frühjahr bis Herbst
	Stretching/ Faszien 09:30 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:00		Qube 10:00 - 10:30
			Nordic Walking 10:00 - 11:30	
	Hockergymnastik 14:30 - 15:00	Sturzprophylaxe 14:30 - 15:00		
Qube 18:00 - 18:30				
Entspannung 18:30 - 19:00	Stretching/ Faszien 18:30 - 19:00			
Herz-Kreislauf- Training 19:00 - 19:30				Aqua-Fit I Aqua-Fit II 19:15 - 20:00 (2 Blöcke)