

Kursplan Frauensportabteilung (ab 2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	RückenReha Mareike 8-8:45 Uhr	Beweglichkeitstraining Nele 8-8:45 Uhr	RückenReha Sarah 8-8:45 Uhr		RückenFIT Online 10:00-11:00 Uhr
Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr		Individuelles Zirkel- und Rehatraining 9-13 Uhr	OrthoReha Sarah 8:45-9:30 Uhr	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 9-13 Uhr
			OrthoReha Sarah 10:00-10:45 Uhr		
	OrthoReha Marina 13:15-14 Uhr	RehaZirkel (ohne Matten) Nele 13:15-14 Uhr	Modernes Beckenbodentraining Nele 11:00-12:00 Uhr	Beckenbodentraining für Mamas Dani 13:00-14:00 Uhr	
	RehaZirkel Marina 14:15-15 Uhr	RehaZirkel (ohne Matten) Nele 14:15-15 Uhr	OrthoReha Nele 13:15-14 Uhr	Sanftes Hatha Yoga Dani 14:00-15:00 Uhr	
Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr		Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr	RehaZirkel Nele 14:15-15 Uhr	Individuelles Zirkel- u. Rehatraining 15:00-18:30 Uhr	
	Hatha Yoga Ü50 Marina 16:15-17:15 Uhr				
	Bodyworkout Cilia 17:30-18:15 Uhr		Yogilates Caro 17:30-18:30 Uhr		
RückenFIT 18:30-19:30 Uhr	Rückentraining Kristina 18:30-19:30 Uhr	Pilates Level 1 Susanne 18:30-19:30 Uhr	Hatha Yoga Dani 18:45-19:45 Uhr		
Hatha Yoga Claudine 19:45-21:00 Uhr	Pilates für den Rücken Kristina 19:45-20:45 Uhr	Pilates Level 2 Susanne 19:45-20:45 Uhr	Yoga & Entspannung Marie-Sophie 20-21 Uhr		
	Bedtime Yoga Online 21:00-22:00 Uhr				

(kein Gruppentraining in den Schulferien)

Kursplan Reha- & Gesundheitssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr					RückenFIT Online 10:00-11:00 Uhr
Ortho-Reha mit Marcel (RS Gustav-Freiytag Str.2) 18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) 18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr			
		Ortho-Reha mit Marcel (FWG Severinstr. 241) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr			
		Aquafit mit Anna (KGS Erlenweg 16) 20 ⁰⁰ -20 ⁴⁵ Uhr			
RückenFIT Online 18:30-19:30 Uhr	Aquafit mit Nele (KGS Erlenweg 16) 20 ³⁰ -21 ²⁰ Uhr	Aquafit mit Anna (KGS Erlenweg 16) 20 ⁴⁵ -21 ³⁰ Uhr	Aquafit mit Nele (KGS Erlenweg 16) 19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr		
	Bedtime Yoga Online 21:00-22:00 Uhr				

Alle Infos zu den Kursinhalten erhältst du von unserem Übungsleiterteam
(kein Gruppentraining in den Schulferien)