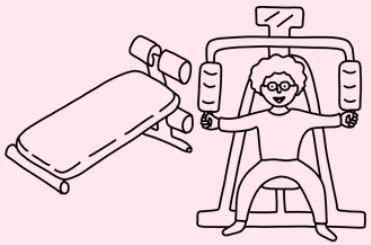
KURSPLAN

Gesund in Ehrenfeld e.V.

FÜR JEDE FRAU DIE RICHTIGE GYMNASTIK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	Wirbelsäulengymnastik 08:00-08:45	Beweglichkeitstraining 08:00-08:45	Wirbelsäulengymnastik 08:00-08:45		
Zirkeltraining für Frauen 09:00-10:00		Zirkeltraining für Frauen 09:00-10:00	Wirbelsäulengymnastik 09:00-09:45	Zirkeltraining für Frauen 09:00-10:00	Zirkeltraining für Frauen 09:00-10:00
Zirkeltraining für Frauen 10:00-11:00		Zirkeltraining für Frauen 10:00-11:00	Gesundheitszirkel 10:00-10:45	Zirkeltraining für Frauen 10:00-11:00	Zirkeltraining für Frauen 10:00-11:00
Zirkeltraining für Frauen 11:00-12:00		Zirkeltraining für Frauen 11:00-12:00	Beckenbodentraining Gold 11:00-12:00	Zirkeltraining für Frauen 11:00-12:00	RückenFIT / Online* 10:00-11:00
Zirkeltraining für Frauen 12:00-13:00		Zirkeltraining für Frauen 12:00-13:00		Zirkeltraining für Frauen 12:00-13:00	Zirkeltraining für Frauen 11:00-12:00
	Wirbelsäulengymnastik 13:15-14:15	Reha-Zirkel (ohne Matten) 13:15-14:15	Wirbelsäulengymnastik 13:15-14:15	Bebotraining für Mamas 13:00-14:00	Zirkeltraining für Frauen 12:00-13:00
	Wirbelsäulengymnastik 14:15-15:00	Reha-Zirkel (ohne Matten) 14:15-15:00	Reha-Zirkel 14:15-15:00	Sanftes Hatha Yoga 14:00-15:00	Workshops
Zirkeltraining für Frauen 15:00-16:30		Zirkeltraining für Frauen 15:00-16:30		Zirkeltraining für Frauen 15:00-1630	
Zirkeltraining für Frauen 16:30-17:30		Zirkeltraining für Frauen 16:30-17:30		Zirkeltraining für Frauen 16:30-17:30	
Zirkeltraining für Frauen 17:30-18:30	Modernes Rückentraining 17:30-18:30	Zirkeltraining für Frauen 17:30-18:30	Yogilates 17:30-18:30	Offenes Kurs-Special* 17:30-18:15	
RückenFIT / Online* 18:30-19:30	Modernes Rückentraining 18:45-19:45	Pilates Level 1 18:30-19:30	Hatha Yoga 18:45-19:45		
	Aquafitness im Erlenweg 20:30-21:45	Pilates Level 2 19:45-20:45			
	Bedtime Yoga Online* 21:00-22:00	Aquafitness im Erlenweg 20:00-20:45			



Präventionskurse sind geschlossene Kursreihen

*Online via Zoom offen für alle Mitglieder

KURSPLAN

Gesund in Ehrenfeld e.V.

FÜR DEINE REHABILITATION UND GESUNDHEIT

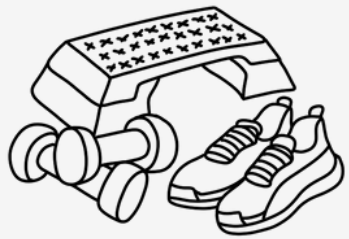
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	Rehasport für Frauen'' 08:00-08:45	Rehasport für Frauen'' 08:00-09:45	Rehasport für Frauen'' 08:00-09:45		
			Rehasport für Frauen'' 09:00-09:45		
					RückenFIT / Online* 11:15-12:15 Uhr
	Rehasport für Frauen'' 13:15-14:15	Hockergymnastik Frauen'' 13:15-14:15	Rehasport für Frauen'' 13:15-14:15		
	Rehasport für Frauen'' 13:15-14:15	Hockergymnastik Frauen'' 13:15-14:00	Rehasport für Frauen'' 14:15-15:00		
Rehabilitationssport 17:30-18:15					Workshops
Rehabilitationssport 18:15-19:00		Rehabilitationssport'' 17:30-18:15			
RückenFIT / Online* 18:45-19:45		Rehabilitationssport 18:15-19:00	Aquafit im Erlenweg 19:00-19:45		
		Rehabilitationssport 19:15-20:00	Yoga & Entspannung 20:00-21:00		
	Bedtime Yoga Online* 21:00-22:00	Aquafitness im Erlenweg 20:45-21:30			

''Mitglieder / Gymnastikraum Venloer Str.233a

Kleine Turnhalle FWGymnasium

''Mitglieder / Kleine Turnhalle BK Ehrenfeld

Präventionskurse sind geschlossene Kursreihen

Kleine Turnhalle Eichendorf Realschule

*Online via Zoom offen für alle Mitglieder