

# KURSPLAN



Gesund  
in Ehrenfeld e.V.

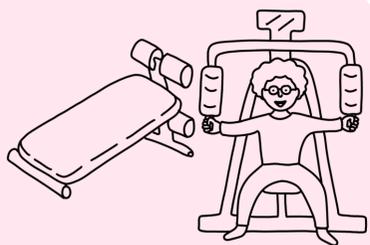
## FÜR JEDE FRAU DIE RICHTIGE GYMNASTIK

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	PK 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 13:15-14:00	Reha-Zirkel (ohne Matten) 13:15-14:00	Wirbelsäulengymnastik 13:15-14:00	PK Bebettraining 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	PK Sanftes Hatha Yoga 14:00-15:00	
Wirbelsäulengymnastik 15:15-16:00					
Zirkeltraining für Frauen 16:30-17:30		Zirkeltraining für Frauen 16:30-17:30		Power Zirkel 16:30-17:15	Workshops
Zirkeltraining für Frauen 17:30-18:30	PK Modernes Rückentraining 17:15-18:15	Zirkeltraining für Frauen 17:30-18:30	Yogilates 17:30-18:30	Feel Good Zirkel 17:15-18:00	
RückenFIT / Online* 18:45-19:45	PK Modernes Rückentraining 18:30-19:30	PK Pilates Level 1 18:45-19:45	PK Hatha Yoga 18:45-19:45		
	Aquafitness im Erlenweg 20:30-21:15	PK Pilates Level 2 19:50-20:50			
	Bedtime Yoga Online* 21:00-22:00	Aquafitness im Erlenweg 20:00-20:45			

für Mitglieder/ Gymnastikraum Venloer Str.233a

PK = 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 08:00-08:45		
			Rehasport für Frauen 09:00-09:45		
			Rehasport für Frauen 10:00-10:45		RückenFIT / Online* 10:00-11:00 Uhr
	Rehasport für Frauen 13:15-14:00	Hockergymnastik Frauen 13:15-14:00	Rehasport für Frauen 13:15-14:00		
	Rehasport für Frauen 14:15-15:00	Hockergymnastik Frauen 14:15-15:00	Rehasport für Frauen 14:15-15:00		
Rehasport für Frauen 15:15-16:00					
Rehabilitationssport 17:30-18:15					
Rehabilitationssport 18:15-19:00					
RückenFIT / Online* 18:45-19:45		Rehabilitationssport 18:00-18:45	PK Aquafit im Erlenweg 19:00-19:45		
		Rehabilitationssport 19:00-19:45	PK Yoga & Entspannung 20:00-21:00		
	Bedtime Yoga Online* 21:00-22:00	PK Aquafitness im Erlenweg 20:45-21:30			
	für Mitglieder / Gymnastikraum Venloer Str.233a		PK = Präventionskurse sind geschlossene Kursreihen		
	Kleine Turnhalle FWGymnasium		Kleine Turnhalle Eichendorf Realschule		
	*Online via Zoom offen für alle Mitglieder				

