

## Kursplan Gesundheit/Fitness Wintersemester 2021/22

### Vormittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po Training</b> Mutabi	08.00-09.15 Uhr <b>Fitness-Gymnastik</b> Bürgersaal	08.00-09.00 Uhr <b>Gesund und Fit 60+</b> Mutabi	08.00-09.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik +Gleichgewichtstraining</b> Bürgersaal	08.30-10.00 Uhr <b>Yoga</b> Gesundheitsraum
09.00-10.00 Uhr <b>Core und Ganzkörpertraining</b> Bürgersaal	09.25-10.25 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Bürgersaal	09.10-10.10 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Mutabi	08.30-09.30 Uhr <b>Beckenbodengymnastik</b> Mutabi	08.30-09.30 Uhr <b>Pilates</b> Mutabi
09.30-11.00 Uhr <b>Yoga</b> Gesundheitsraum	10.35-11.35 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Bürgersaal	10.20-11.20 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik mit Cardiotraining</b> Mutabi	09.10-10.10 Uhr <b>Koordination 50+</b> Bürgersaal	10.00-11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Mutabi
09.45-10.45 Uhr <b>Gymnastik 60+</b> Mutabi			09.30-10.30 Uhr <b>Pilates</b> Gesundheitsraum	
11.00-12.00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po Training</b> Mutabi			09.45-10.45 Uhr <b>Gymnastik 60+</b> Mutabi	
			11.15-12.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Online	

## Kursplan Gesundheit/Fitness Wintersemester 2021/22

### Nachmittag/Abend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.30-18.30 Uhr <b>Zumba®</b> Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr <b>Tai Chi Wudang</b> Mutabi	17.45-18.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik mit Stretching</b> Gesundheitsraum	17.00-18.00 Uhr <b>Step-Aerobic</b> Bürgersaal	
18.30-19.30 Uhr <b>Step-Aerobic</b> Bürgersaal	18.30-19.30 Uhr <b>Pilates</b> Gesundheitsraum	18.15-19.15 Uhr <b>Zumba®</b> Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik mit Fitness</b> Gesundheitsraum	
19.00-20.30 Uhr <b>Aktivierung der Selbstheilungskräfte</b> Gesundheitsraum	19.15-20.15 Uhr <b>Yoga</b> Mutabi		18.05-19.05 Uhr <b>Bodyfit</b> Bürgersaal	
19.30-20.30 Uhr <b>Bodyfit</b> Bürgersaal	19.30 – 20.30 Uhr <b>Fitness mit der Langhantel</b> Bürgersaal		19.00-20.15 Uhr <b>Yoga</b> Gesundheitsraum	
	19.45-21.00 Uhr <b>Feldenkrais®</b> Gesundheitsraum		19.30-20.30 Uhr <b>Männerfitness</b> Mutabi	
	20.15-21.15 Uhr <b>Yoga</b> Mutabi		20.15-21.30 Uhr <b>Yoga</b> Gesundheitsraum	