

Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2022

Vormittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30-09.30 Uhr Bauch-Beine-Po Training Mutabi	08.00-09.15 Uhr Fitness-Gymnastik Bürgersaal	08.00-09.00 Uhr Gesund und Fit 60+ Mutabi	08.00-09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik +Gleichgewichtstraining Bürgersaal	08.30-09.30 Uhr Pilates Mutabi	09.00-10.00 Uhr Schwimmen – Technik verbessern Schwimmbad Bruckmühl
09.00-10.00 Uhr Core und Ganzkörpertraining Bürgersaal	09.25-10.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	09.10-10.10 Uhr Wirbelsäulengymnastik Mutabi	08.30-09.30 Uhr Beckenbodengymnastik Mutabi	10.00-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Mutabi	10.00-11.30 Uhr Erholt in die neue Woche Gesundheitsraum
09.30-11.00 Uhr Yoga Gesundheitsraum	10.35-11.35 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	10.20-11.20 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Cardiotraining Mutabi	09.10-10.10 Uhr Koordination 50+ Bürgersaal		
09.45-10.45 Uhr Gymnastik 60+ Mutabi			09.45-10.45 Uhr Gymnastik 60+ Mutabi		
11.00-12.00 Uhr Bauch-Beine-Po Training Mutabi			10.45-12.15 Uhr Neue Energie durch Qi Gong Gesundheitsraum		
			11.15-12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Online		

Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2022

Nachmittag/Abend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.30-18.30 Uhr Zumba® Bürgersaal	17.15-18.15 Uhr Neue Energie durch Qi Gong Gesundheitsraum	17.45-18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Stretching Gesundheitsraum	16.55-17.55 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum	17.00-19.00 Uhr Golf als Gesundheitssport Golfplatz Mangfalltal	
18.30-19.30 Uhr Step-Aerobic Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr La Kossa® Bürgersaal	18.15-19.15 Uhr Zumba® Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum		
18.00-19.00 Uhr Bodytoning Gesundheitsraum	18.30-19.30 Uhr Pilates Gesundheitsraum		19.05-20.05 Uhr Bodyfit Bürgersaal		
19.15-20.45 Uhr Autogenes Training Gesundheitsraum	19.15-20.15 Uhr Yoga Mutabi		19.30-20.30 Uhr Fitness mit der Langhantel Mutabi		
19.30-20.30 Uhr Bodyfit Bürgersaal	19.45-21.00 Uhr Feldenkrais® Gesundheitsraum		20.00-21.30 Uhr Yoga Gesundheitsraum		
	20.15-21.15 Uhr Yoga Mutabi				