

## Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2023

Bitte klicken Sie auf die jeweilige Zelle, um direkt zum Kurs zu gelangen

### Vormittag

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   |
|---|---|--|---|--|---|
| 08.30-09.30 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po Training</b><br>Bürgersaal | 08.00-09.15 Uhr<br><b>Fitness-Gymnastik</b><br>Bürgersaal     | 08.00-09.00 Uhr<br><b>Gesund und Fit 60+</b><br>Bürgeraal                        | 08.00-09.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Bürgersaal | 08.30-09.30 Uhr<br><b>Pilates</b><br>Bürgersaal                |   |
| 09:45-10:45 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po Training</b><br>Bürgersaal | 09.25-10.25 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Bürgersaal | 09.00-10.30 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Kulturmühle                                    | 08.30-09.30 Uhr<br><b>Beckenbodengymnastik</b><br>Kulturmühle | 08.30-10.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Gesundheitsraum              | 09.00-10.00 Uhr<br><b>Schwimmen Technik verbessern</b><br>Freibad Bruckmühl |
| 09.30-11.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Gesundheitsraum               | 10.35-11.35 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Bürgersaal | 09.10-10.10 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Bürgersaal                    | 09.10-10.10 Uhr<br><b>Koordination 50+</b><br>Bürgersaal      | 10.00-11.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Kulturmühle |   |
| 09.45-10.45 Uhr<br><b>Gymnastik 60+</b><br>Kulturmühle          |   | 10.20-11.20 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik mit Cardiotraining</b><br>Bürgersaal | 09.45-10.45 Uhr<br><b>Gymnastik 60+</b><br>Kulturmühle        |  |   |
|   |   |  | 11.15-12.15 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Online     |  |   |

Bitte klicken Sie auf die jeweilige Zelle, um direkt zum Kurs zu gelangen

## Nachmittag/Abend

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---------|---------|
|   | 18.00-19.00 Uhr<br><b>La Kossa®</b><br>Bürgersaal                       | 17.45-18.45 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik mit Stretching</b><br>Gesundheitsraum                         | 17.00-18.00 Uhr<br><b>Fitness Gymnastik</b><br>Gesundheitsraum                  |         |         |
| 18.30-19.30 Uhr<br><b>Zumba®</b><br>Theaterhalle                | 18.30-19.30 Uhr<br><b>Pilates</b><br>Gesundheitsraum                    | 18.15-19.15 Uhr<br><b>Zumba®</b><br>Bürgersaal  | 18.00-19.00 Uhr<br><b>Fitness Gymnastik</b><br>Gesundheitsraum                  |         |         |
| 18.30-19.30 Uhr<br><b>Stepp Fitness</b><br>Bürgersaal           | 19.05-20.05 Uhr<br><b>HIIT Up Training</b><br>Bürgersaal                | 18.30-19.45 Uhr<br><b>Harmonieübungen des Tai Chi – Qigong</b><br>Kulturmühle                             | 18.15-19.00 Uhr<br><b>Stepp Fitness</b><br>Bürgersaal                           |         |         |
| 18.30-20.00 Uhr<br><b>Autogenes Training</b><br>Gesundheitsraum | 19.15-20.15 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Kulturmühle                           | 19.00-20.00 Uhr<br><b>Entspannungstraining mit Elementen der Positiven Psychologie</b><br>Gesundheitsraum | 18.30-20.00 Uhr<br><b>Aktivierung der Selbstheilungskräfte</b><br>Seminarraum 4 |         |         |
| 19.35-20.35 Uhr<br><b>Bodyfit</b><br>Bürgersaal                 | 19.45-21.00 Uhr<br><b>Feldenkrais®</b><br>Gesundheitsraum               |   | 19.15-20.15 Uhr<br><b>Bodyfit</b><br>Bürgersaal                                 |         |         |
|   | 20.10.-20.55 Uhr<br><b>Faszientraining und Stretching</b><br>Bürgersaal |   | 19.30-20.30 Uhr<br><b>Fit mit der Langhantel</b><br>Kulturmühle                 |         |         |
|   | 20.20-21.20 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Kulturmühle                           |   | 20.15-21.45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Gesundheitsraum                               |         |         |