

Kursplan Gesundheit/Fitness Wintersemester 2022/23

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	09.00-10.15 Uhr Harmonieübungen des Tai Chi – Qigong Gesundheitsraum
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	08.30-10.00 Uhr Yoga 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	10.00-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Mutabi	
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			11.15-12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Online		

Kursplan Gesundheit/Fitness Wintersemester 2022/23

Nachmittag/Abend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	17.15-18.15 Uhr Neue Energie durch Qigong Gesundheitsraum		17.00-18.00 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum		
18.30-19.30 Uhr Zumba® Theaterhalle	18.00-19.00 Uhr La Kossa® Bürgersaal	17.45-18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Stretching Gesundheitsraum	17.30-18.30 Uhr Fitnessgymnastik Online		
18.30-19.30 Uhr Stepp Fitness Bürgersaal	18.30-19.30 Uhr Pilates Gesundheitsraum	18.15-19.15 Uhr Zumba® Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum		
			18.15-19.00 Uhr Stepp Fitness Bürgersaal		
			18.30-20.00 Uhr Aktivierung der Selbstheilungskräfte Seminarraum 4		
19.15-20.45 Uhr Autogenes Training Gesundheitsraum	19.15-20.15 Uhr Yoga Mutabi	19.00-20.00 Uhr Entspannungstraining mit Elementen der Positiven Psychologie Gesundheitsraum	19.15-20.15 Uhr Bodyfit Bürgersaal		
19.35-20.35 Uhr Bodyfit Bürgersaal	19.45-21.00 Uhr Feldenkrais® Gesundheitsraum		19.30-20.30 Uhr Fitness mit der Langhantel Mutabi		
	20.20-21.20 Uhr Yoga Mutabi		20.15-21.45 Uhr Yoga Gesundheitsraum		