

# Kursplan

## ab 02. April 2024



Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vorsaal	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Bodystyling 2 19:00 - 20:30	Orthopädie 16:30 - 17:15	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00	Bodystyling 18:15 - 19:45	Orthopädie 9:00 - 9:45	Training für den Stütz- und Bewegungs- apparat 17:00 - 18:30
Herzsport 10:30 - 11:30	Orthopädie 10:00 - 10:45		Pilates allround 17:30 - 18:30	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 11:00 - 11:45		H.I.I.T plus Wellness 18:35 - 19:25		Schmerz entsteht im Kopf- Trainier ihn weg! 17:00 - 18:00		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Gesunder Rücken 17:00 - 18:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		FitnessMix- Das Beste vom Besten 19:30-20:30		After Work Training 18:15 - 19:15		Hatha-Yoga 17:30 - 18:30 1	
Hart aber Smart- Taille, Po, Beine 18:05 - 18:35	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45							
PowerStep 18:45 - 19:45	Orthopädie 18:00 - 18:45							
	Rundum Fit und Gesund 19:00 - 20:00							
	Beweglich und Schmerzfrei 20:05- 21:05							

### Kursfreie Zeit:

#### Gesetzliche Feiertage (frei für alle Kurse):

01.05.2024; 09.05.2024; 20.05.2024;  
30.05.2024

1 10.05.2024; 24.05.2024; 07.06.2024

2 **Kursstart:**  
09.04.2024

1 **Kursende:**  
21.06.2024

Prävention

Ausdauer

Kraft

Entspannung

Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)