

	Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
	Gruppenräume 00-4	Gruppenräume 00-5	Gruppenräume 00-4	Gruppenräume 00-5	Gruppenräume 00-4	Gruppenräume 00-4	Gruppenräume 00-5	Gruppenräume 00-4	Gruppenräume 00-4
7:30-8:00	Reha Sport 7.45-8.30								
8:00-8:30	Felix Eismann								
8:30-9:00	FunTone	Nordic Walking	Rückentraining		Impulse 1	WSG		Rückentraining	
9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00		9:05-9:50	9:00-9:45		9:00-10:00	
9:30-10:00	Hannah	Gudrun vom 1.04-30.09	Franzi		Sylvia	Eva		Franzi	
10:00-10:30	Rückentraining		Bodyworkout		Impulse 2	Sensomotorisches Training		Yoga	
10:15-11:15	10:15-11:15		10:15-11:00		10:00-10:45	10:00-10:30		10:15-11:15	
10:30-11:00	Gudrun		Jule		Sylvia	Eva		Sylvia	Bodyworkout 10:30-11:30
11:00-11:30	Koordination & Stretch		Gesunde Knochen		Pilates	Bodyworkout			
11:30-12:00	11:30-12:15		11:15-12:00		11:00-12:00	10:45-11:45			11:45-12:15
11:30-12:00	Gudrun		Johannes		Bea	Hannah			Rumpfttraining Dani
14:30-15:00									
15:00-15:30									
15:30-16:00									
16:30-17:00			Reha Sport 17.30-18.15						
16:30-17:00		Functional Training meets Yoga	Dominik Suida						
17:30-18:00		17:30-18:30			Rückentraining	Langhantelkurs			
18:30-19:00	FunTone	Sabine	Rücken Yoga für Anfänger	Rücken Yoga für Fortgeschrittene	18:30-19:15	18:30-19:15			
18:30-19:00	18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30	Dani	Frank			
19:00-19:30	Hannah	QiGong	Sylvia	Franzi	Functional Fit		Hatha Yoga		
19:30-20:00		18:45-19:45	Langhanteltraining		19:30-20:30		19:30-20:30		
19:30-20:00		Ralf	19:45-20:30		Dani		Steffi		
20:00-20:30			Hannah						

Erstellt durch Hannah Ugrai

Stand 26.10.2020

Legende

Koordination/ Gleichgewicht	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit/Mobilisation
			Entspannung