

Kursplan

ab 08. Januar 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 9:30 - 10:30	Orthopädie 09:00 - 9:45	Bodystyling 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 Bewegungsapparat 17:00 - 18:30
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 10:00 - 10:45	H	Pilates allround 17:30 - 18:30 1	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45	3	Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	Kursfreie Zeit:
H Gesunder Rücken 17:00 - 18:00	Orthopädie 11:00 - 11:45		H.I.I.T plus Wellness 18:35 - 19:25 1	H	Schmerz entsteht im Kopf- Trainier ihn weg! 17:00 - 18:00 2		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Hart aber Smart- Taille, Po, Beine 18:05 - 18:35	Orthopädie 16:00 - 16:45		FitnessMix- Das Beste vom Besten 19:30-20:30 1		After Work Training 18:15 - 19:15 2		Hatha-Yoga 17:30 - 18:30 4	
PowerStep 18:45 - 19:45	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45		H		Trainiere wo du willst mit den Hybrid Kursen der TSG KL		3	
	Orthopädie 18:00 - 18:45				Hybrid Kurse vereinen das Präsenzangebot mit der Online Welt. Kurse finden zur gleichen Zeit vor Ort und Online statt.			
	Rundum Fit und Gesund 19:00 - 20:00	Du kannst bei der Anmeldung auswählen, ob du an den Kursen vor Ort oder Online teilnehmen möchtest.						
	Beweglich und Schmerzfrei 20:05- 21:05							

- Prävention
- Ausdauer
- Kraft
- Entspannung
- Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)

- 1 20.03.2024
- 2 01.02.2024
- 3 07.03.2024
- 4 19.01.2024