

FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE AB 09.01.23

Stand: 30.01.23 *Änderungen möglich

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30–09:30 Uhr Fitnesszirkel mit Kevin**/** (Outdoor/TSG Halle)			9:00–10:00 Uhr Rückenfit mit Beate** (Outdoor/Kursraum)	08:30–09:30 Uhr Fit Mix mit Christine**/** (Outdoor/TSG Halle)
		10:00–11:00 Uhr Qigong mit Winfried* (Outdoor/Kursraum)	10:00–11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Beate* (Outdoor/Kursraum)	8:45–9:45Uhr Pilates mit Eveline** (Provital Kursraum)
		11:00–12:00 Uhr Fit in den Vormittag (70+) mit Brigitte T. *	11:00–12:00 Uhr (AOK) Rückenfit durch Kräftigung mit N.N.* (Provital Kursraum)	09:45–10:45 Uhr Fitnessgym 60+ mit Ronja** (Outdoor/TSG Halle)
15:00–16:00 Uhr (AOK) FitMix mit N.N.** (Provital Kursraum)	16:30–17:30 Uhr Bewegter Rücken mit Gaby* (ESS Halle)			10:00–11:00 Uhr Rückenfit mit Beate** (Outdoor/Provital Kursraum)
16:00–17:00 Uhr Yoga für Ältere mit Christoph* (Provital Kursraum)	17:45–18:45 Uhr Bodystep mit Gaby** (TSG Halle)	18:30–19:30 Uhr Rückenfit mit Steffi M.** (Provital Kursraum)	18:30–19:30 Uhr (Schnee/Tria) Fitnessroulette ** (TSG Halle)	
18:30–19:30 Uhr Pilates meets Rücken mit Eveline ** (Provital Kursraum)	18:50–19:50 Uhr Powermix mit Moni S. **/** (TSG Halle)	18:30–19:30 Uhr (HS) Functional Fitness mit Anna R.*** (Outdoor/TSG)	18:30–19:45 Uhr Hatha Yoga mit Bettina ** (Provital Kursraum)	
19:45–20:45 Uhr (AOK) FitMix mit Eveline** (Provital Kursraum)	19:00–20:00 Uhr Bodyfitness mit Gaby ** (ESS Halle)		19:30–20:30 Uhr Power Pump mit Kristin**/** (TSG Halle)	

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

* niedrige Intensität ** mittlere Intensität *** hohe Intensität

[HS] = Kooperationskurs mit Hochschule Reutlingen

[AOK] = Kurs über die AOK buchbar

[Schnee/Tria] = Kooperation mit Abteilung