

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	7:30-8:30 Uhr Early Bird Fit **/** (Outdoor/Provital Kursraum) <b>NEU</b>	8:00-12:00 Uhr Gesundheitszirkel im Gerätebereich */**		08:30-09:30 Uhr Fit Mix **/** (Outdoor/TSG Halle)
08:30-09:30 Uhr Fitnesszirkel **/** (Outdoor/TSG Halle)			9:00-10:00 Uhr Rückenfit ** (Outdoor/Kursraum)	8:45-9:45 Uhr Pilates ** (Provital Kursraum)
		10:00-11:00 Uhr Qigong* (Outdoor/Kursraum)	10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik * (Outdoor/Kursraum)	10:00-11:00 Uhr Rückenfit ** (Outdoor/Provital Kursraum)
		11:00-12:00 Uhr Fit in den Vormittag 70+ * (Provital Kursraum)	11:00-12:00 Uhr (AOK) Rückenfit durch Kräftigung* (Provital Kursraum)	10:00-11:00 Uhr Fitnessgym 60+ ** (Outdoor/TSG Halle)
				11:00-12:00 Uhr HockerFit */** <b>NEU</b> (Provital Kursraum)
15:00-16:00 Uhr (AOK) FitMix ** (Provital Kursraum)	16:30-17:30 Uhr Bewegter Rücken * (ESS Halle/Outdoor)	16:00 - 17:00 Uhr <b>NEU</b> Functional Power Teens (Provital Kursraum) **		14:30 - 15:30 Uhr Fit am Nachmittag */** <b>NEU</b> (Provital Kursraum)
16:00-17:00 Uhr Yoga für Ältere* (Provital Kursraum)	17:45-18:45 Uhr Bodystep ** (TSG Halle)	18:30-19:30 Uhr Rückenfit ** (Provital Kursraum)	18:30-19:30 Uhr Fitnessroulette ** (TSG Halle) (Schnee/Tria)	
18:30-19:30 Uhr Pilates meets Rücken** (Provital Kursraum)	18:50-19:50 Uhr Powermix **/** (TSG Halle)	18:30-19:30 Uhr (HS) Functional Fitness *** (Outdoor/TSG Halle)	18:30-19:45 Uhr Hatha Yoga ** (Provital Kursraum)	
19:45-20:45 Uhr (AOK) Fit Mix** (Provital Kursraum)	19:00-20:00 Uhr Bodyfitness ** (ESS Halle/Outdoor)	19:30 - 20:30 Uhr <b>NEU</b> HIIT/Tabata *** (Provital Kursraum)	19:25-20:25 Uhr Power Pump**/** (TSG Halle)	
			19:45-21:00 Uhr Gesundheitszirkel im Gerätebereich	

**Fitnesskurse**

**Gesundheitskurse**

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

[AOK] = Kurs über die AOK buchbar

[Schnee/Tria] = Kooperation mit Abteilung

**PROVITAL**  
bewegen vereint

