

# Kursübersicht Fitness- und Gesundheitskurse Trimester 3

Stans: 14.09.20

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30–09:30 Uhr <b>Fitnesszirkel **/**</b> Outdoor/TSG Sporthalle	09:30–10:30 Uhr <b>Fit in den Vormittag*</b> TSG Sporthalle	10:00–11:00 Uhr <b>Qigong *</b> Outdoor/TSG Sporthalle	9:00–10:00 Uhr <b>Rückenfit **</b> Provital Kursraum	08:30–09:30 Uhr <b>Fit Mix**/**</b> Outdoor/TSG Sporthalle
			10:00–11:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Provital Kursraum	8:45–9:45 Uhr <b>Pilates **</b> Provital Kursraum
				10:00–11:00 Uhr <b>Gymnastik 50+**</b> Outdoor/TSG Sporthalle
16:00–17:30 Uhr <b>Relax &amp; Yoga*</b> Eduard Spranger Schule	17:00–18:30 Uhr <b>Relax &amp; Yoga*</b> Eduard Spranger Schule			
	17:45–18:45 Uhr <b>Bodystep **</b> TSG Sporthalle		18:30–19:45 Uhr <b>Yoga **</b> Provital Kursraum	
	19:00–20:00 Uhr <b>Bewegter Rücken*</b> Eduard Spranger Schule	18:30–19:30 Uhr <b>Hot Iron***</b> TSG Sporthalle	18:30–19:30 Uhr <b>Salsation **</b> Eduard Spranger Schule	<b>NEU</b>
17:15–18:15 Uhr <b>Fit Mix (AOK)**</b> Provital Kursraum (ab 05.10.)	19:00–20:00 Uhr <b>Powermix I **</b> TSG Sporthalle	18:30–19:30 Uhr <b>Rückenfitness **</b> Provital Kursraum	18:30–19:30 Uhr <b>Functional Fitness (HS)***</b> TSG Sporthalle (ab 15. Oktober)	<b>NEU</b>
18:30–19:30 Uhr <b>Pilates meets</b> <b>Rücken**</b> Provital Kursraum	20:15–21:15 Uhr <b>Powermix II ***</b> TSG Sporthalle	19:40–20:40 Uhr <b>Deep Work **</b> Provital Kursraum (ab 07.10.)	19:45–20:45 Uhr <b>HIIT (HS)***</b> TSG Sporthalle (ab 15. Oktober)	

**Fitnesskurse**    **Gesundheitskurse**    \* niedrige Intensität    \*\* mittlere Intensität    \*\*\* hohe Intensität  
 [HS] = Kooperationskurs mit Hochschule Reutlingen    [AOK] = Kurs über die AOK buchbar