

# Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2022 - Vormittag

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  |
|---|---|---|--|--|
| 08.00 – 09.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS EG 02              | 09.00 – 10.00 Uhr<br><b>Älter werden - fit bleiben</b><br>KuS OG 06         | 08.30 – 09.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 01        | 08.15 – 09.15 Uhr<br><b>"New Body" Ausdauer-gymnastik</b><br>KuS EG 02     | 09.15 – 10.45 Uhr<br><b>Qi Gong am Morgen</b><br>KuS OG 06 |
| 10.15 – 11.45 Uhr<br><b>Orientalischer Tanz und Musik Gold</b><br>KuS OG 02 | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Autogenes Training – Einstiegskurs</b><br>KuS OG 02 | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 01        | 09.00 – 10.15 Uhr<br><b>Feldenkrais</b><br>KuS OG 06                       |  |
|   | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Älter werden - fit bleiben</b><br>KuS OG 06         | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Rücken fit Gold</b><br>KuS OG 06              | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Schongymnastik mit Cardio-Fitness</b><br>KuS EG 02 |  |
|   | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>TaiChi</b><br>KuS OG 03                             | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Stilles und bewegtes Qi Gong</b><br>KuS OG 03 |  |  |

# Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2022 – Nachmittag/Abend



| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---|---|---|--|---|
| 17.30 – 18.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b><br>KuS OG 01 | 17.30 – 18.30 Uhr<br><b>Power Pilates</b><br>KuS OG 06                              | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>"Bodyforming" zum Wohlfühlen</b><br>KuS EG 02 | 16.30 – 17.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 06 | 18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Zumba®</b><br>KuS OG 01 |
| 18.15 – 19.15 Uhr<br><b>"New Body" Ausdauer-gymnastik</b><br>KuS EG 02      | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Power Pilates</b><br>KuS OG 06                              | 19.30 – 20.45 Uhr<br><b>Entspannung am Abend</b><br>KuS OG 02         | 18.15 – 19.45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>KuS OG 03                  |   |
| 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Gymnastik für Frauen</b><br>KuS OG 01               | 19.30 – 20.30 Uhr<br><b>Autogenes Training</b><br><b>Einstiegskurs</b><br>KuS OG 02 | 19.45 – 20.30 Uhr<br><b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b><br>KuS EG 02 | 18.15 – 21.45 Uhr<br><b>Tanzen</b><br>KuS OG 01                |   |
| 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>Hallenbad Glonn                 |   | 19.45 – 21.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>KuS OG 03                         | 18.45 – 19.45 Uhr<br><b>Zumba® Gold</b><br>KuS OG 01           |   |
| 18.30 – 21.00 Uhr<br><b>TaiChi – verschiedene Stufen</b><br>KuS OG 02       |   | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Klangschalenmeditation</b><br>KuS OH 02       | 19.00 – 20.30 Uhr<br><b>Kum Nye Yoga</b><br>KuS EG 02          |   |
| 19.30 – 20.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b><br>KuS OG 01 |   |   | 19.00 – 22.00 Uhr<br><b>Grundkurs Klettern</b><br>KletterZ     |   |
| 19.30 – 20.15 Uhr<br><b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b><br>KuS EG 02       |   |   | 19.30 – 20.45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>online                     |   |
| 20.25 – 21.25 Uhr<br><b>"New Body" Ausdauer-gymnastik</b><br>KuS EG 02      |   |   | 20.00 – 21.00 Uhr<br><b>Strong Nation™</b><br>KuS OG 06        |   |