

## Kursplan Gesundheit und Fitness Semester 23-1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 09.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 06	09.00 – 10.00 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben</b> KuS OG 06	08.30 – 09.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 01	08.15 – 09.15 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	08.30 – 9.45 Uhr <b>Yoga für Geübte</b> KuS OG 03
17.30 – 18.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b> KuS OG 01	10.00 – 11.00 Uhr <b>Älter werden - fit bleiben</b> KuS OG 06	09.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 01	09.30 – 10.30 Uhr <b>Cardio-Fitness für Sie und Ihn</b> KuS EG 02	18.00 – 19.00 Uhr <b>Zumba®</b> KuS OG 06
18.15 – 19.15 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	10.00 – 11.00 Uhr <b>TaiChi</b> KuS OG 03	09.30 – 10.30 Uhr <b>Rücken fit</b> KuS OG 06	16.30 – 17.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 06	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> KuS OG 01	17.00 – 18.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	10.00 – 11.00 Uhr <b>Stilles und bewegtes Qi Gong</b> KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr <b>Rücken fit</b> KuS EG 02	<b>Samstag</b> 14.00 – 17.00 Uhr <b>Qigong</b> KuS OG 06
18.30 – 19.30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Hallenbad Glonn	18.00 – 19.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	10.30 – 11.30 Uhr <b>Fitness Gymnastik</b> KuS OG 06	18.15 – 19.45 Uhr <b>Yoga</b> KuS OG 03	14.00 – 15.00 Uhr <b>Rücken und Bandscheibe</b> KuS OG 03
18.30 – 21.30 Uhr <b>TaiChi – verschiedene Stufen</b> KuS OG 03		18.00 – 19.00 Uhr <b>Klangschalenmeditation</b> KuS OG 02	18.15 – 21.45 Uhr <b>Tanzen</b> KuS OG 01	

19.30 – 20.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b> KuS OG 01	18.15 – 19.30 Uhr <b>Yoga für Frauen</b> KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga für Einsteigende</b> KuS OG 03	18.45 – 19.45 Uhr <b>Zumba® Gold</b> KuS OG 06	
19.30 – 20.15 Uhr <b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b> KuS EG 02	19.00 – 20.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	18.30 – 19.30 Uhr <b>"Bodyforming für Sie und Ihn</b> KuS EG 02	19.30 – 20.45 Uhr <b>Yoga</b> online	
20.25 – 21.25 Uhr <b>"New Body"</b> <b>Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	19.45 – 21.00 Uhr <b>Yoga für Schwangere</b> KuS OG 03	19.30 – 20.45 Uhr <b>Yoga für Geübte</b> KuS OG 03	20.00 – 21.00 Uhr <b>Strong Nation™</b> KuS OG 06	
	20.00 – 20.45 Uhr <b>Entspannung und Regeneration am Abend</b> KuS OG 05	19.15 – 20.15 Uhr <b>Klangschalenmeditation</b> KuS OG 02		
		19.45 – 20.30 Uhr <b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b> KuS EG 02		