

Kursplan Gesundheit und Fitness Semester 23-1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	09.00 – 10.00 Uhr Älter werden - fit bleiben KuS OG 06	08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 01	08.15 – 09.15 Uhr "New Body" Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	08.30 – 9.45 Uhr Yoga für Geübte KuS OG 03
17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	10.00 – 11.00 Uhr Älter werden - fit bleiben KuS OG 06	09.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 01	09.30 – 10.30 Uhr Cardio-Fitness für Sie und Ihn KuS EG 02	18.00 – 19.00 Uhr Zumba® KuS OG 06
18.15 – 19.15 Uhr "New Body" Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	10.00 – 11.00 Uhr TaiChi KuS OG 03	09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit KuS OG 06	16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	
18.30 – 19.30 Uhr Gymnastik für Frauen KuS OG 01	17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	10.00 – 11.00 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr Rücken fit KuS EG 02	Samstag
18.30 – 19.30 Uhr Aqua-Fitness Hallenbad Glonn	18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	10.30 – 11.30 Uhr Fitness Gymnastik KuS OG 06	18.15 – 19.45 Uhr Yoga KuS OG 03	14.00 – 17.00 Uhr Qigong KuS OG 06
18.30 – 21.30 Uhr TaiChi – verschiedene Stufen KuS OG 03		18.00 – 19.00 Uhr Klangschalenmeditation KuS OG 02	18.15 – 21.45 Uhr Tanzen KuS OG 01	14.00 – 15.00 Uhr Rücken und Bandscheibe KuS OG 03
19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	18.15 – 19.30 Uhr Yoga für Frauen KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr Yoga für Einsteigende KuS OG 03	18.45 – 19.45 Uhr Zumba® Gold KuS OG 06	

19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar KuS EG 02	19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	18.30 – 19.30 Uhr "Bodyforming für Sie und Ihn KuS EG 02	19.30 – 20.45 Uhr Yoga online	
20.25 – 21.25 Uhr "New Body" Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	19.45 – 21.00 Uhr Yoga für Schwangere KuS OG 03	19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Geübte KuS OG 03	20.00 – 21.00 Uhr Strong Nation™ KuS OG 06	
	20.00 – 20.45 Uhr Entspannung und Regeneration am Abend KuS OG 05	19.15 – 20.15 Uhr Klangschalenmeditation KuS OG 02		
		19.45 – 20.30 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar KuS EG 02		