

Sommer - Kursplan & Gruppenübungsplan

gültig ab 26.06.2017



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|--|
| 09.15 - 10.00 Uhr *2* Power - Circle Kraft-Ausdauer-Dehnung | 09.05 - 09.50 Uhr *1* Wirbelsäulengymnastik Rückenstabilisierung | 09.15 - 10.00 Uhr *1* Wirbelsäulengymnastik leichte Übungen | Kursraum I FIT - DANCE - Gold 09.15 - 10.00 Uhr *1-2* | 09.15 - 10.00 Uhr *2* Power - Circle Kraft - Ausdauer - Dehnung | Beginn 10.00 Uhr *2* Fitnessgymnastik Kraft * Ausdauer * Dehnung |
| 10.00 - 11.00 Uhr *2* Power - Circle Kraft-Ausdauer-Dehnung | 09.50 - 10.35 Uhr *1-2* Wirbelsäulengymnastik Rückenstabilisierung | 09:30 - 10:00 Uhr Angeleitetes individuelles Trampoltraining | 10.00 - 10.55 Uhr *2* BOP - Circle Bauch * Oberschenkel * Po | 10.00 - 11.00 Uhr *2* Power - Circle Kraft - Ausdauer - Dehnung | Sport- und Gesundheitszentrum Schleusingen An der Insel 1 98553 Schleusingen Tel. 036841 - 43820 www.GZ-Schleusingen.de Öffnungszeiten Mo+Mi+Fr 9 - 22 Uhr Di + Do 9 - 12 Uhr 15 - 22 Uhr Sa 15 - 19 Uhr So 10 - 12.30 Uhr 17 - 21 Uhr |
| 11.00 - 11.45 Uhr *1* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i> | 10.35 - 11.50 Uhr *1-2* Yoga Soft | 10.05 - 11.00 Uhr *2* Wirbelsäulengymnastik Rückenstabilisierung | Kursraum I Functional Training FASZIEN TRAINING 11.00 - 11.45 Uhr *1-2* | 13.00 - 14.00 Uhr *1* Herzsport / spez. Verordng. Dr. Pils/Reha-ÜL Schmidt | |
| | FIT - DANCE - KIDS 17.00 - 17.45 Uhr *1-2* SOMMERPAUSE | 11.00 - 11.45 Uhr *1* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i> | 17.30 - 18.15 Uhr *2-3* Wirbelsäulengymnastik Rückenstabilisierung | 17.00 - 17.55 Uhr *2-3* X - Do Fettkiller Ausdauer & Kraft + Fun | |
| 16.30 - 17.15 Uhr *2* BOP Bauch * Oberschenkel * Po | Kursraum: II Functional Training 18.00 - 19.00 Uhr *2-3* CROSS FitbySchmidt & POWER - BAUCH | 13.00 - 14.00 Uhr *1* Herzsport / spez. Verordng. Dr. Pils / Reha-ÜLSchmidt | 17.10 - 18.25 Uhr *1-2* Yoga Soft | 18.00 - 18.55 Uhr *3* PILATES - WSG Pilates zur Rückenstabilisierung | |
| 17.45 - 19.00 Uhr *2* Yoga | Kursraum: I oder II 19.00 - 19.45 Uhr *1-3* FIT - DANCE Coole Dance Rhythmen | 16.30 - 17.15 Uhr *1-2* KIDS - Training * 4-6 Jahre SOMMERPAUSE | 18.30 - 19.30 Uhr *2-3* ZUMBA Koordination * Ausdauer * Tanz * FUN | 19.00 - 19.45 Uhr *2-3* STEP für Einsteiger Kursraum I SOMMERPAUSE | |
| 19.10 - 20.10 Uhr *2-3* Powerdumbell Ganzkörpertraining | 19.00 - 19.55 Uhr *2* Step - Fun Kraft - Ausdauer - Dehnung | 17.30 - 18.15 Uhr *1-2* 18.30 - 19.30 Uhr *1-2* ZUMBA Koordination * Ausdauer * Tanz * FUN EINSTEIGER | 18.30 - 19.30 Uhr *2-3* Spin - Racing Pulsgesteuertes HKT | 19.00 - 19.45 Uhr *1* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i> Kursraum II | |
| | 20.00 - 20.45 Uhr *1-2* Wirbelsäulengymnastik Rückenstabilisierung | 19.05 - 20.05 Uhr *2-3* Powerdumbell Ganzkörpertraining | 19.30 - 20.15 Uhr *2-3* Rückenfit + BOP Bauch * Oberschenkel * Po | | |

Schwierigkeitsgrad: *1* = sehr leicht * Einsteiger *2* = leicht * für Jedermann *3* = Fortgeschrittene