

gültig ab dem 31.01.2021

Mo Sportraum 2 (alt)	Mo Sportraum 1 (neu)	Die Sportraum 2 (alt)	Die Sportraum 1 (neu)	Mi Sportraum 2 (alt)	Mi Sportraum 1 (neu)	Do Sportraum 2 (alt)	Do Sportraum 1 (neu)	Fr Sportraum 2 (alt)	Fr KH
10:15-11:00 RehaRücken	08:15 - 09:15 LWS	8:45-09:45 Rückentraining	11:15-12:15 Rückentraining	10:00-10:45 Neuro-Rücken	09:15-10:15 Herz-NFG (ab 9.2.)	09:15-10:00 Wellenspiel	08:15-09:15 Herzsport	08.00 - 09.00 Rückentraining	15:30-16:15 Wassergymnastik KH
10:30 - 11:30 Herz NFG	12.30 - 13:15 Reha Rücken	10:00-11:00 Senioren-sport	16:00-17:00 Herzsport	11:00-11:45 RehaRücken	10:30-11:30 Herz-NFG	10:00-10:45 Wellenspiel	09:00-10:00 Herzsport	09:15-10:15 Diabetes	16:15-17:00 Wassergymnastik KH
11:45-12:30 Reha Rücken	16:30-17:30 Pilates (ab 7.2.)	14:00-15:00 Knie-Hüfte	17:00-18:00 Herz-NFG	12:00 - 12:45 RehaRücken	15:45-16:45 HWS	11:30-12:30 Rückentraining	09:30-10:30 Herzsport	10:30-11:30 Rückentraining/RS	17:00-17:45 Wassergymnastik KH
15:45 - 16:30 Reha Rücken	17:15 - 18:15 Rückentraining	15:45 – 16:45 HWS	18:00 - 18:45 Wassergymnastik KH	13:45-14:45 Rückentraining	16:00 - 16:45 RehaRücken	15:00-15:45 RehaRücken	10:00-11:00 Rückentraining (ab 10.2.)	13:00-13:45 Reha-Rücken	17:45-18:30 Wassergymnastik KH
18:45 - 19:45 Rückentraining		18:15-19:00 RehaRücken	18:45 - 19:30 Wassergymnastik KH	15:00 - 15:45 RehaRücken	17:00-17:45 RehaRücken	16:00-17:00 Rückentraining	17:50-18:50 HWS/Schulter	14:00-14:45 Reha-Rücken	
20:00-21:00 Workout (ab 7.2.)		19:15-20:15 Rückentraining	19:15-20:15 Aroha	14:45 – 15:30 MS-Gruppe	17:00-18:00 Trampolin	19:15-20:00 RehaRücken		17:45-19:15 Yoga online	
				18:00-19:00 Rückentraining	15:00-15:45 Wellenspiel	19:00-20:00 Yoga/Pilates			
					16:00-16:45 Wellenspiel				
					17:00-17:45 Wellenspiel				

Angebote im Gesundheitssport

Online-Kursplan

gültig ab dem 31.01.2021

Mo	Die	Mi	Do	Fr
	19:15-20:15 Rückentraining via Zoom		10:00-11:00 Rückentraining (ab 10.2.) via Zoom	17:45-19:15 Yoga via Skype



Anmeldung für die Zoom-Online-Trainings per mail unter info@aktion-gesundheit-meissen.de
Zoom sollte vorinstalliert sein