



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

<p>11.00 - 11.45 Uhr *1*</p> <p>Reha-Sport-Gruppe</p> <p>Ausdauer / Gymnastik</p> <p><i>Nur mit Reha - Verordnung</i></p>	<p>09.05 - 09.50 Uhr *1*</p> <p>WSG</p> <p>Rückenstabilisierung</p>	<p>09.05 - 9.50 Uhr *1*</p> <p>WSG</p> <p>Rückenstabilisierung</p>	<p>09.05 - 09.45 Uhr *2*</p> <p>BOP</p> <p>Bauch * Oberschenkel * Po</p>	<p>13.00 - 14.00 Uhr *1*</p> <p>Herzsport</p> <p>Reha-Sport-Gruppe 1</p> <p>Herzsport / spez. Verordng.</p> <p>Dr. Kohlhas*Dr. Krauß/ÜL A.Siegler</p>	<p>Beginn 10.15 Uhr *2*</p> <p>Fitnessgymnastik</p> <p>Kursraum I</p>
<p>16:30 - 17:15 Uhr *2</p> <p>BOP</p> <p>Bauch * Oberschenkel * Po</p>	<p>09.55 - 10.40 Uhr *1-2*</p> <p>WSG</p> <p>Rückenstabilisierung</p>	<p>10.00 - 10.45 Uhr *2*</p> <p>WSG</p> <p>Rückenstabilisierung</p>	<p>10:05 - 10:45 Uhr *2*</p> <p>Latino Dance</p> <p>Cooler Tanzrhythmen * Mobilisation</p>	<p>17.00 - 17.45 Uhr *3*</p> <p>X - Do Fettkiller</p> <p>Ausdauer & Kraft + Fun</p>	<p>Sport- und Gesundheitszentrum Schleusingen</p> <p>Sport- & Gesundheitsstudio "Fit by Schmidt"</p> <p>Gesundheit hat einen Namen Reha-Sport-Bildung e.V.</p>
<p>17.45 - 19.00 Uhr *2*</p> <p>Yoga</p> <p>> Hybridkurs <</p>	<p>10.45 - 11.55 Uhr *1-2*</p> <p>Yoga Soft</p> <p>Kursraum I</p>	<p>11.05 - 11.50 Uhr *1*</p> <p>Reha-Sport-Gruppe</p> <p>Ausdauer / Gymnastik</p> <p><i>Nur mit Reha - Verordnung</i></p>	<p>16.25 - 17.00 Uhr *2-3*</p> <p>WSG</p> <p>Rückenstabilisierung</p> <p>Kursraum I</p>	<p>18.00 - 18.45 Uhr *3*</p> <p>Pilates zur Rückenstabilisierung</p> <p>Präventionkurs</p> <p>Pilates - WSG</p> <p>Kursraum I</p>	
<p>19:10 - 20:10 Uhr *2 - 3*</p> <p>Powerdumbbell</p> <p>Kursraum I</p>	<p>17:30 - 18:15 Uhr *3*</p> <p>Functional Training</p> <p>CROSS FitbySchmidt</p> <p>& Mobilisation</p>	<p>13.00 - 14.00 Uhr *1*</p> <p>Herzsport</p> <p>Reha-Sport-Gruppe 1</p> <p>Herzsport / spez. Verordng.</p> <p>Dr. Kohlhas*Dr. Krauß/ÜL A.Siegler</p>	<p>17.10 - 18.25 Uhr *1-2*</p> <p>Yoga Soft</p> <p>> Hybridkurs <</p>	<p>19.00 - 19.45 Uhr *4*</p> <p>Reha-Sport-Gruppe</p> <p>Ausdauer / Gymnastik</p> <p><i>Nur mit Reha - Verordnung</i></p> <p>Kursraum I</p>	
	<p>18:25 - 19:00 Uhr *2-3*</p> <p>Strong by ZUMBA</p> <p>Cooler Workouts knackige Beats</p> <p>Kursraum I</p>	<p>17:00- 17:45 Uhr *2*</p> <p>WSG</p> <p>FASZIEN TRAINING</p> <p>Kursraum I</p>	<p>19:30 - 20:15 Uhr *2-3*</p> <p>Functional Training</p> <p>CROSS FitbySchmidt</p> <p>& Mobilisation</p>		
	<p>19.10 - 19.50 Uhr *2*</p> <p>Step - Aerobic</p> <p>Kursraum I</p>	<p>17:55 18:55 Uhr *2*</p> <p>ZUMBA</p> <p>Koordination * Ausdauer * Tanz * FUN</p> <p>Kursraum I</p>	<p>19.30 - 20.15 Uhr *2-3*</p> <p>Rückenfit + BOP</p> <p>Bauch * Oberschenkel * Po</p>		
	<p>20.00 - 21.15 Uhr *1-2*</p> <p>Yoga</p> <p>Kursraum I</p>	<p>19.05 - 20.05 Uhr *2-3*</p> <p>Powerdumbbell</p> <p>Kursraum I</p>	<p>Hybridkurse: Finden im Kursraum des SGS statt und werden gleichzeitig über Zoom übertragen, so dass man auch zu Hause mitmachen kann!</p> <p>-> bei Schlechtwetter -> "spät von Arbeit"</p> <p>-> keine An- & Abfahrt -> entspannt zu Hause</p>		

Nähere Infos unter:
[An der Insel 1](http://www.An-der-Insel-1-98553-Schleusingen.de)
 98553 Schleusingen
 Tel. 036841 - 43820
www.GZ-Schleusingen.de

Bitte folgende Regeln beachten:
 Teilnehmerzahl bei INDOOR - Kursen 20 Personen. Bitte wenn möglich eigene Matte benutzen oder großes Handtuch zur Mattenabdeckung mitbringen. Infos: www.GZ-schleusingen.de

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