

SGS Kursplan & Gruppenübungsplan

gültig ab 28.09.2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

<p>09:05 - 09:50 Uhr *1 - 2 WSG leichte Übungen Rückenstabilisierung</p> <p>11:00 - 11:45 Uhr *1* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i></p> <p>16:30 - 17:15 Uhr *2 BOP Bauch * Oberschenkel * Po</p> <p>17:45 - 19:00 Uhr *2* Yoga Kursraum I</p> <p>19:10 - 20:10 Uhr *2 - 3* Powerdumbbell Kursraum I</p>	<p>09.05 - 09.50 Uhr *1* WSG Rückenstabilisierung</p> <p>10.00 - 10.45 Uhr *1-2* WSG Rückenstabilisierung</p> <p>10.55 - 12.00 Uhr *1-2* Yoga Soft Kursraum I</p> <p>17:30 - 18:15 Uhr *3* Functional Training CROSS FitbySchmidt & Mobilisation</p> <p>18:25 - 19:00 Uhr *2-3* Strong by ZUMBA Coole Workouts knackige Beats Kursraum I</p> <p>19.10 - 19.50 Uhr *2* Step - Aerobic Kursraum I</p> <p>20.00 - 21.15 Uhr *1-2* Yoga Kursraum I</p>	<p>09.05 - 9.50 Uhr *1* WSG Rückenstabilisierung</p> <p>10.00 - 10.45 Uhr *2* WSG Rückenstabilisierung</p> <p>11.05 - 11.50 Uhr *1* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i></p> <p>12.30 - 13.30 Uhr *1* Herzsport Reha-Sport-Gruppe 1 Herzsport / spez. Verordng. Dr. Kohlhas*Dr. Krauß/ÜL A.Siegler</p> <p>13.30 - 14.30 Uhr *1* Herzsport Reha-Sport-Gruppe 2 Herzsport / spez. Verordng. Dr. Kohlhas*Dr. Krauß/ÜL A.Siegler</p> <p>17:30 18:15 Uhr *2* WSG FASZIEN TRAINING Kursraum II</p> <p>19.05 - 20.05 Uhr *2-3* Powerdumbbell Kursraum I</p>	<p>09.05 - 09.45 Uhr *2* BOP Bauch * Oberschenkel * Po</p> <p>10:05 - 10:45 Uhr *2* Zumba Gold</p> <p>16.25 - 17.00 Uhr *2-3* WSG Rückenstabilisierung Kursraum I</p> <p>17.10 - 18.15 Uhr *1-2* Yoga Soft Kursraum I</p> <p>18.25 - 19.20 Uhr *2-3* ZUMBA Koordination * Ausdauer * Tanz * FUN</p> <p>18.30 - 19.15 Uhr *2-3* Spin Racing Bauch * Oberschenkel * Po</p> <p>19:30 - 20:15 Uhr *2-3* Functional Training CROSS FitbySchmidt & Mobilisation</p> <p>19.30 - 20.15 Uhr *2-3* Rückenfit + BOP Bauch * Oberschenkel * Po</p>	<p>12.30 - 13.30 Uhr *1* Herzsport Reha-Sport-Gruppe 1 Herzsport / spez. Verordng. Dr. Kohlhas*Dr. Krauß/ÜL A.Siegler</p> <p>17.00 - 17.45 Uhr *3* X - Do Fettkiller Ausdauer & Kraft + Fun</p> <p>18.00 - 18.45 Uhr *3* Präventionkurs Pilates - WSG Kursraum I</p> <p>19.00 - 19.45 Uhr *4* Reha-Sport-Gruppe Ausdauer / Gymnastik <i>Nur mit Reha - Verordnung</i> Kursraum I</p>	<p>Beginn 10.15 Uhr *2* Fitnessgymnastik Kursraum I</p> <p>Sport- und Gesundheitszentrum Schleusingen</p> <p>Sport- & Gesundheits- studio "Fit by Schmidt"</p> <p>Gesundheit hat einen Namen Reha-Sport-Bildung e.V.</p> <p>An der Insel 1 98553 Schleusingen Tel. 036841 - 43820 www.GZ-Schleusingen.de</p> <p>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</p>
---	---	--	--	--	---

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

Bitte folgende Regeln beachten:

Teilnehmerzahl bei INDOOR - Kursen 17 Personen. Bitte Plätze über Kursliste reservieren. Bitte eigene Matte nutzen oder großes Handtuch zur Mattenabdeckung mitbringen. Infos: www.GZ-schleusingen.de

Schwierigkeitsgrad: *1* = sehr leicht * Einsteiger

2 = leicht * für Jedermann

3 = Fortgeschrittene

KR 1 = Kursraum 1

KR 2 = Kursraum 2