

# Kursplan ab September 2023 (ab 12.09.) Vormittags

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start
08:15 bis 09:15	PK07/23 Functional Training / 10x Trainerin: Nicky Vogt Raum 1	9.10.	07:45 bis 08:45	Balance Swing-Training mit dem Minitrampolin Trainerin: Yvonne Gold Raum 3		08:45 bis 09:45	*** K27/23 Yoga für Fortgeschrittene / 10x Trainerin: Bettina Kugler Raum 3	11.10.	09:00 bis 10:00	Standfest & Fit Trainerin: Christa Schmidt Raum 1 oder TSV Halle		09:00 bis 10:00	*** Pilates Trainerin: Yvonne Gold Raum 3	
08:45 bis 09:45	*** Beckenbodentraining Trainerin: Anna Failer Raum 3		09:00 bis 10:00	*** Pilates Trainerin: Yvonne Gold Raum 3					09:00 bis 10:00	Step Aerobic Trainerin: Carolin Buchberger Raum 3				
09:15 bis 10:15	Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Christa Schmidt TSV Halle		09:00 bis 10:00	Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Anni Failer TSV Halle										
10:00 bis 11:00	PK08/23 Rückenkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv für Einsteiger / 10x Trainerin: Anna Failer Raum 2	25.09.												
10:00 bis 11:00	BodyFit Trainerin: Yvonne Gold TSV Halle													
09:30 bis 11:45	REHA-Sport Gruppe 1: 09:30 – 10:30 Reha 1, Raum 1 Gruppe 2: 10:45 – 11:45 Reha 2, Raum 3 Trainerin: Barbara Schrettle													

■ Gruppenfitness (Dauerangebot – Teilnahme ohne Anmeldung – nur für Mitglieder)

■ Präventionskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) 89,00 € Nicht-Mitglieder, 45,00 € Mitglieder

■ REHA-Sport (Kontaktaufnahme über Geschäftsstelle – Teilnahme mit ärztlicher Verordnung)

■ Fitnesskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) Mitglieder 0,00 € / Nicht-Mitglieder: 10x – 65,00 € / 8x – 52,00 €

\*\*\*Hybrid (online und vor Ort möglich)

