

Kursplan PROMNITZ Görden

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss
07:00										
07:15										
07:30										
07:45										
08:00									08:00 – 08:45 Uhr Lungensport	
08:15										
08:30				08:30 – 09:15 Uhr WS (RSP45)			08:30 – 09:30 Uhr Herzsport			
08:45										
09:00										
09:15										
09:30	09:30 – 10:30 Uhr FT60 Osteoporose	09:30 – 10:30 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik	9:30 – 10:15 Uhr Lungensport		09:00 – 10:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik		09:30 – 10:30 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik	09:00 – 10:00 Uhr Feldkrais	09:00 – 09:45 Uhr WS (RSP45)	09:30 – 10:30 Uhr Feldkrais
09:45				09:45 – 10:45 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik			09:45 – 10:45 Uhr Herzsport			
10:00										
10:15										
10:30			10:30 – 11:30 Uhr Herzsport		10:15 – 11:15 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik			10:15 – 11:15 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 11:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik	
10:45										
11:00				11:00 – 12:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik						
11:15	11:15 – 12:00 Uhr Lungensport									
11:30		11:30 – 12:15 Uhr WS (RSP45)			11:30 – 12:15 Uhr WS (RSP45)		11:15 – 12:00 Uhr WS (RSP45)			11:00 – 12:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik
11:45								11:30 – 12:30 Uhr FT60 Brustkrebs		
12:00			12:00 – 13:00 Uhr Herzsport							
12:15										
12:30	12:30 – 13:30 Uhr FT60 Hemiplegie				12:30 – 13:30 Uhr Herzsport				12:15 – 13:15 Uhr Herzsport	
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15	14:15 – 15:15 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik									
14:30		14:45 – 15:45 Uhr Pilates			14:00 – 14:45 Uhr Lungensport					
14:45										
15:00			15:00 – 16:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik		15:00 – 16:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik		15:00 – 15:45 Uhr WS (RSP45)			
15:15										
15:30	15:30 – 16:30 Uhr Herzsport									
15:45										
16:00		16:00 – 17:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik					16:00 – 16:45 Uhr WS (RSP45)	16:00 – 16:45 Uhr WS (RSP45)	15:45 – 16:45 Uhr Pilates	
16:15			16:15 – 17:00 Uhr WS (RSP45)		16:30 – 17:30 Uhr Feldenkrais					
16:30	16:45 – 17:45 Uhr Herzsport					16:45 – 17:45 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik				
16:45										
17:00									17:00 – 17:45 Uhr WS (RSP45)	
17:15		17:15 – 18:00 Uhr WS (RSP45)					17:15 – 18:15 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik			
17:30			17:15 – 18:15 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik							
17:45										
18:00	18:00 – 19:00 Uhr FT60 Wirbelsäulengymnastik				18:00 – 19:30 Uhr Yoga	18:00 – 19:00 Uhr Pilates			18:00 – 19:30 Yoga	
18:15		18:30 – 20:00 Uhr Yoga	18:15 – 19:15 Uhr Faszienkurs							
18:30							18:30 – 20:00 Yoga			
18:45			19:00 – 20:00 Uhr Herzsport							
19:00										
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										

Legende
 WS = Wirbelsäulengymnastik
 FT60 = Funktionstraining 60 Minuten
 RSP45 = Rehasport 45 Minuten