

Stundenplan GESundFIT (Fitness-Studio)

Stand: 23.04.2024

Montag, 04.12.2023	Dienstag, 05.12.2023	Mittwoch, 06.12.2023	Donnerstag, 07.12.2023	Freitag, 08.12.2023	Samstag, 09.12.2023	Sonntag, 10.12.2023
<p>09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hanna (GESundFIT)</p> <p>12:00-12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna</p> <p>16:00 - 20:00 Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT)</p>	<p>08:15 - 09:00 NEU: Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna</p> <p>09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hanna (GESundFIT)</p> <p>11:00-12:00 Yoga mit Hanna (Kursraum GESundFIT)</p> <p>13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna</p> <p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Hanna</p> <p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)</p> <p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman</p>	<p>08:15-09:15 Kundalini Yoga at Home (Zoom) Ort: Online (ZOOM)</p> <p>09:15 - 10:00 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola</p> <p>09:15 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola (GESundFIT)</p> <p>10:45-11:30 Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum)</p> <p>12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola</p> <p>15:00-15:45 Lungensport-Gruppe mit Katja</p> <p>16:00 - 18:00 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Katja (GESundFIT)</p> <p>17:00-17:45 Orthopädische Rehagruppe mit Petra / Neurologisches Training (Kursraum / GESundFIT)</p> <p>18:00 - 18:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra</p> <p>19:00 - 19:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra</p>	<p>09:00 - 13:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hanna (GESundFIT)</p> <p>13:00 - 13:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna</p> <p>15:00 - 15:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman (GESundFIT)</p> <p>16:00-17:30 Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT)</p> <p>18:30-19:30 Natural Movement mit Roman (GESundFIT) Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>	<p>09:00 - 12:00 Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT)</p> <p>12:00 - 12:45 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja</p> <p>15:00-18:00 Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr mit SOPHIE (GESundFIT)</p> <p>19:00-20:15 Yoga & Meditation mit Norbert Ort: GESundFIT Studio, Erich-Ziegel-Ring 44</p>	<p>10:30-11:30 Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahren, heilen (traumasensibel) / Kursraum GESundFIT</p> <p>12:00 - 16:00 Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Matthias (GESundFIT)</p>	<p>10:00 - 14:00 Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit STEFAN (GESundFIT)</p>