

# Trainingsplan Verein Sport, Gesundheit u. Bildung "IMPULS"

gültig ab 08/2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.45 Uhr - 09.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	08.00 Uhr - 08.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	08.30 Uhr - 09.45 Uhr <b>Stationstraining II</b>	08.00 Uhr - 10.30 Uhr <b>Stationstraining III</b> <span style="float: right;">Susi</span>	08.00 Uhr - 09.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
10.00 Uhr - 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	09.00 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	10.00 Uhr - 11.00 Uhr <b>Knie-Hüft-Gruppe</b>	08.00 Uhr - 08.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	09.00 Uhr - 09.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b> (Hocker)
2. Etage 09.00 Uhr - 09.45 Uhr 10.00 Uhr - 10.45 Uhr 11.00 Uhr - 11.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>		11.15 Uhr - 12.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Osteoporosegymnastik)	09.00 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.15 Uhr 11.30 Uhr - 12.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	10.00 Uhr - 11.00 Uhr <b>Knie-Hüft-Gruppe</b>
	09.15 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.10 Uhr <b>Wassergymnastik</b> 11.15 Uhr - 11.45 Uhr <b>allgem. Rehasport Wassergymn.</b> SH Nordost (Mariannenpark)	2. Etage 9.00 - 9.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b> 10.00 - 10.45 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	2. Etage 10.30 Uhr - 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 11.30 Uhr - 12.15 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	11.15 Uhr - 12.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
11.15 -12.00 Uhr <b>allgem. Rehasport</b> (Hocker)	<b>Mockau</b> <b>Kielerstr. 65</b> <b>04357 Leipzig</b> 0341/422 45 47 <a href="http://www.sgbimpuls.de">www.sgbimpuls.de</a> <a href="mailto:info@sgbimpuls.de">info@sgbimpuls.de</a>			
12.00 - 13.00 Knie - Hüftgruppe			14.00 Uhr - 18.00 Uhr <b>Stationstraining I</b>	
13.15 - 14.00 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>				
12.55 Uhr - 13.50 Uhr 13.50 Uhr - 14.45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> SH Nordost (Mariannenpark)	15.45 Uhr - 16.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>			16.00 Uhr - 17.00 Uhr <b>Kiddy's Tanzclub</b> (4-6 Jahre) 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <b>Kiddy's Tanzclub</b> (6-10 Jahre)
2. Etage 17.15 Uhr - 18.00 Uhr <b>Kinderturnen</b> (1,5 - 2 Jahre)  18.00 Uhr - 18.45 Uhr <b>Kinderturnen</b> (3-5 Jahre)	17.00 Uhr -18.00 Uhr 18.15 Uhr - 19.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		15.00 - 16.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	
	19.30 Uhr - 20.15 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	16.30 Uhr - 17.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	16.15 Uhr - 17.00 Uhr <b>allgem. Rehasport</b>	
16.00 Uhr - 17.00 Uhr 17.00 Uhr - 18.00 Uhr 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <b>Herzsport</b>		17.30 Uhr - 18.30 Uhr <b>Fitness-Mix</b>	17.15 Uhr - 18.15 Uhr 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	

SG = Sammelgruppe; Beginn ab 8 Personen - bei Interesse in die Sammeliste eintragen !!