

Grünau

Trainingsplan Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung e.V. IMPULS

gültig ab 04/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.45 Uhr - 09.45 Uhr <i>Seniorengymnastik</i>	07.15 Uhr - 08.00 Uhr 08.00 Uhr - 08.45 Uhr <i>Wassergymnastik</i> Flachbecken	08.45 Uhr - 09.45 Uhr <i>Problemzonengymnastik</i>	08.45 Uhr - 09.45 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	07.15 Uhr - 08.00 Uhr <i>Wassergymnastik</i> SH Grünauer Welle Tiefbecken	09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Wassergymnastik</i> SH Grünauer Welle Tiefbecken
10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	9.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Präventive Rückenschule</i>	08.15 Uhr - 09.00 Uhr <i>Wassergymnastik</i> SH Grünauer Welle Flachbecken	
11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	10.05 Uhr - 11.05 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	10.00 Uhr - 10.45 Uhr 11.00 Uhr - 11.45 Uhr <i>Wassergymnastik</i> SH Grünauer Welle Flachbecken		Grünau - Stuttgarter Allee 20 04209 Leipzig Tel: 0341/422 45 47 www.sqbimpuls.de info@sqbimpuls.de
12.30 Uhr - 13.15 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	13.00 Uhr - 13.45 Uhr 14.00 Uhr - 14.45 Uhr <i>Wassergymnastik</i> Sportbad an der Elster Tiefbecken	11.00 Uhr - 12.00 Uhr <i>Locker vom Hocker</i>	9.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	
13.30 Uhr - 14.30 Uhr <i>Herzsport</i>	12.30 - 13.30 Uhr <i>Knie-Hüftgruppe</i>		12.15 Uhr - 13.00 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	10.10 Uhr - 11.10 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	
15.00 Uhr - 15.45 Uhr 15.45 Uhr - 16.30 Uhr <i>Wassergymnastik</i> SH Grünauer Welle Flachbecken			13.00 Uhr - 13.45 Uhr <i>Knie-Hüfte-Hocker Gruppe</i> (Hocker & Ergometer)	11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	
15.45 Uhr - 16.30 Uhr 16.45 Uhr - 17.30 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	15.45 Uhr - 16.45 Uhr 16.45 Uhr - 17.45 Uhr <i>Pilates</i>	16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Herzsportgruppe</i>			
17.45 Uhr - 18.45 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>Problemzonengymnastik</i>	18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>			
18.50 Uhr - 19.50 Uhr <i>Rückenpower</i>	19.30 Uhr - 20.30 Uhr <i>Wirbelsäulengymnastik</i>				