Mockau **Trainingsplan Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung e.V. IMPULS** **gültig ab 04/2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08.45 Uhr - 09.45 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	08.00 Uhr - 08.45 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	08.30 Uhr - 09.45 Uhr *Stationstraining II*	08.00 Uhr - 10.30 Uhr *Stationstraining III*	08.00 Uhr - 09.00 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	
10.00 Uhr - 11.00 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	9.00 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.15 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	10.00 Uhr - 11.00 Uhr *Wirbelsäule, Knie-Hüft-Gymn.*	08.00 Uhr - 08.45 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	08.00 Uhr - 08.45 Uhr 08.45 Uhr - 09.30 Uhr *Wassergymnastik*	
2. Etage 09.00 Uhr - 09.45 Uhr 10.0 Uhr - 10.45 Uhr 11.00 Uhr - 11.45 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	09.15 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.10 Uhr 11.15 Uhr - 12.00 Uhr *Wassergymnastik* *12.00 Uhr - 13.00 Uhr* *freies Schwimmen*	11.15 Uhr - 12.15 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	09.0 Uhr - 10.00 Uhr 10.15 Uhr - 11.15 Uhr 11.30 Uhr - 12.30 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	09.00 Uhr - 09.45 Uhr *Hockergymnastik*	
11.15 Uhr - 12.00 Uhr *Locker vom Hocker*	13.30 - 17.00 Uhr *Stationstraining I*	2. Etage 9.00 Uhr - 9.45 Uhr 10.00 Uhr - 10.45 Uhr 11.00 Uhr - 11.45 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	2. Etage 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 11.30 Uhr - 12.15 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	10.00 Uhr - 11.00 Uhr *Knie-Hüft-Gymnastik*	**Mockau** Kielerstr. 65 04357 Leipzig 0341/4224547 www.sgbimpuls.de info@sgbimpuls.de
12.00 Uhr - 13.00 Uhr *Wirbelsäule, Knie-Hüfte Gymn.*	2. Etage 16.15 Uhr - !7.00 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	12.00 Uhr - 12.45 Uhr *Hockergymnastik*		11.15 Uhr - 12.15 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	
13.05 Uhr - 13.50 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*			12.30 Uhr 14.30 Uhr *Sprechstunde* (nach tel. Anmeldung unter 0341/4224547)		
16.30 Uhr - 17.30 Uhr 17.30 Uhr - 18,30 Uhr 18.30 Uhr - 19.30 Uhr *Herz-Kreislauf-Gymnastik*	15.45 Uhr - 16.45 Uhr 17.00 Uhr - 18.00 Uhr *18.15 Uhr - 19.15 Uhr* *Wirbelsäulengymnastik*	15.30 Uhr - 16.15 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	15.00 Uhr - 16.00 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*		
	19.30 Uhr - 20.30 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*	*16.30 Uhr - 17.30 Uhr* *Wirbelsäulengymnastik*	16.15 Uhr - 17.00 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*		
		17.45 Uhr - 18.45 Uhr *Problemzonengymnastik*	17.15 Uhr - 18.15 Uhr 18.30 Uhr - 19.30 Uhr *Wirbelsäulengymnastik*		