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