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

***gültig ab 9/2026***

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| 08.45 Uhr - 09.45 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 08.00 Uhr - 08.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 08.30 Uhr - 09.45 Uhr<br>***Stationstraining II*** | 08.00 Uhr - 10.30 Uhr<br>***Stationstraining III*** | 08.00 Uhr - 09.00 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** |
| 10.00 Uhr - 11.00 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 09.00 Uhr - 10.00 Uhr<br>10.15 Uhr - 11.15 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 10.00 Uhr - 11.00 Uhr<br>***Knie-Hüft-Gruppe*** | 08.00 Uhr - 08.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 8.00 Uhr - 8.40 Uhr<br>**Aquafitness ZPP**<br>8.40 Uhr - 9.20 Uhr<br>***allgm. Rehasport i. Wasser***<br>9.15 - 10.00 Uhr<br>**Wassergymnastik Reha**<br>Sportbad am Rabet LSB |
| **2. Etage**<br>09.00 Uhr - 09.45 Uhr<br>10.00 Uhr - 10.45 Uhr<br>11.00 Uhr - 11.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 09.15 Uhr - 10.00 Uhr<br>10.15 Uhr - 11.00 Uhr<br>***Wassergymnastik***<br>11.15 Uhr - 11.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport im Wasser*** | 11.15 Uhr - 12.15 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 09.00 Uhr - 10.00 Uhr<br>10.15 Uhr - 11.15 Uhr<br>11.30 Uhr - 12.30 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | |
| 11.15 -12.00 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** (Hocker) | | **2. Etage**<br>9.00 - 9.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport***<br>10.00 - 10.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport***<br>11.00 - 11.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | **2. Etage**<br>10.30 Uhr - 11.30 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik***<br>11.30 Uhr - 12.15 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 09.00 Uhr - 09.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** (Hocker) |
| 12.00 - 13.00<br>***Knie - Hüftgruppe*** | 13.30 Uhr - 17.00 Uhr<br>***Stationstraining I*** | | | 10.00 Uhr - 11.00 Uhr<br>***Knie-Hüft-Gruppe*** |
| 13.05 - 13.50 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 14.45 - 15.30 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 12.00 - 12.45 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** (Hocker) | 12.45 Uhr - 13.30 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 11.15 Uhr - 12.15 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** |
| | **2. Etage**<br>16.15 - 17.00 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | DOSB | 12.30 Uhr - 14.30 Uhr<br>***Sprechstunde***<br>(nach telef. Anmeldung unter: 0341/4224547) | **Mockau**<br>**Kielerstr. 65**<br>**04357 Leipzig**<br>0341/422 45 47<br>www.sgbimpuls.de<br>info@sgbimpuls.de |
| ***2. Etage***<br>17.15 Uhr - 18.00 Uhr<br>***Kinderturnen*** *(1,5 - 2 Jahre)*<br>18.00 Uhr - 18.45 Uhr<br>***Kinderturnen*** *(3-5 Jahre)*<br>SPORTBÄREN | 15.45 Uhr - 16.45 Uhr<br>17.00 Uhr -18.00 Uhr<br>18.15 Uhr - 19.15 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 15.30 Uhr - 16.15 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 15.00 - 16.00 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | |
| 16.30 Uhr - 17.30 Uhr<br>17.30 Uhr - 18.30 Uhr<br>18.30 Uhr - 19.30 Uhr<br>***Herzsport*** | 19.30 Uhr - 20.15 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | 16.30 Uhr - 17.30 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | 16.15 Uhr - 17.00 Uhr<br>***allgem. Rehasport*** | |
| | | 17.45 Uhr - 18.45 Uhr<br>***Fitness-Mix*** | 17.15 Uhr - 18.15 Uhr<br>18.30 Uhr - 19.30 Uhr<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | |