# *Trainingsplan Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung e.V. IMPULS* *gültig ab 10/2026*

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| **08.45 Uhr - 09.45 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **07.15 Uhr - 08.00 Uhr**<br>**08.00 Uhr - 08.45 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>Flachbecken | **08.45 Uhr - 09.45 Uhr**<br>***Fitness - Mix***<br>für Junggebliebene | **08.45 Uhr - 09.45 Uhr**<br>**10.00 Uhr - 11.00 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **07.15 Uhr - 08.00 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>SH Grünauer Welle<br>Tiefbecken | **09.00 Uhr - 10.00 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>SH Grünauer Welle<br>Tiefbecken |
| **10.00 Uhr - 11.00 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **9.00 Uhr - 10.00 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **10.00 Uhr - 11.00 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **10.00 Uhr - 10.45 Uhr**<br>**10.50 Uhr - 11.30 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>SH Grünauer Welle<br>Flachbecken | **08.30 Uhr - 09.00 Uhr**<br>***allg. Rehasport Wassergymn.***<br>SH Grünauer Welle<br>Flachbecken | |
| **11.15 Uhr - 12.15 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **10.05 Uhr - 11.05 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **11.15 Uhr - 12.15 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | | | |
| **12.30 Uhr - 13.15 Uhr**<br>***allgem. Rehasport*** | **11.15 Uhr - 12.15 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **13.00 Uhr - 13.45 Uhr**<br>**14.00 Uhr - 14.45 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>Sportbad an der Elster | **11.00 Uhr - 12.00 Uhr**<br>***Locker vom Hocker*** | **9.30 Uhr - 10.30 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **Grünau - Stuttgarter Allee 20**<br>**04209 Leipzig**<br>**Tel: 0341/422 45 47**<br>www.sgbimpuls.de<br>info@sgbimpuls.de |
| **13.30 Uhr - 14.30 Uhr**<br>***allg. Herzsport*** | **12.15 - 13.15 Uhr**<br>***Knie-Hüftgruppe*** | | **12.15 Uhr - 13.00 Uhr**<br>***allgem. Rehasport*** | **10.40 Uhr - 11.40 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | |
| **15.00 Uhr - 15.45 Uhr**<br>**15.45 Uhr - 16.30 Uhr**<br>***Wassergymnastik***<br>SH Grünauer Welle<br>Flachbecken | 13.45 - 14.45 Uhr<br>**ZPP - Gesundheitsangebot**<br>(10 Wochen)<br>*Sammelgruppe* | | **13.00 Uhr - 13.45 Uhr**<br>**allgm. Rehasport**<br>*(Hocker & Ergometer)* | **11.50 Uhr - 12.50 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | |
| **15.45 Uhr - 16.30 Uhr**<br>**16.45 Uhr - 17.30 Uhr**<br>***allgem. Rehasport*** | **15.45 Uhr - 16.45 Uhr**<br>**16.45 Uhr - 17.45 Uhr**<br>***Pilates*** | | 14.00 - 15.00 Uhr<br>**ZPP - Gesundheitsangebot**<br>(10 Wochen)<br>*Sammelgruppe* | | |
| **17.45 Uhr - 18.45 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | **18.00 Uhr - 19.30 Uhr**<br>***Schlank & Fit*** | **17.30 Uhr - 18.30 Uhr**<br>***Herzsportgruppe*** | | | |
| **18.50 Uhr - 19.50 Uhr**<br>***Rückenpower*** | **19.30 Uhr - 20.30 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | | | | |
| | | **18.30 Uhr - 19.30 Uhr**<br>***Wirbelsäulengymnastik*** | | | |