

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30	Pilates	9-13 + 16-20h:	Senioren-	9-13 + 16-20h:	Rücken Fit	Sonntag
10:00	Basic	Rehabilitativer	gymnastik	Rehabilitativer	Basic	Massage- termine Mo-So nach Vereinbarung
10:30	Pilates	Orthopädiensport*	Rücken Fit	Orthopädiensport*	Rücken Fit	
11:00		Rehabilitative	plus Beckenbodengym	Body&Baby		
11:30		Herzsportgruppe*	Zirkeltraining	vhs-sachsenwald.de		
12:00		Rehabilitative*	im Gerätebereich	wieder ab Frühjahr 2012		
		Onkologiesportgruppe				
15:00	Training mit* Versaball&Slingtrainer	Ernährungsberatung& Abnehmtreff*	Training mit* Versaball&Slingtrainer	Rehabilitative Lungensportgruppe*	Training mit* Versaball&Slingtrainer	Bauch Pur im Gerätebereich
16:00				Rehabilitative Herzsportgruppe*		Zirkeltraining im Gerätebereich
17:00	Rücken Fit	PNF Gym		Rehabilitative* Onkologiesportgruppe	Pilates	Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-22h und Sa+So 10-18h
17:30			Rücken Fit			
18:00	Pilates	BauchBeinePo	plus Entspannung	Slingtraining	Yoga	
18:30	Workout	Gym		Workout		
19:00	Rehabilitative*	LatinDance	Power Workout	Stretch&Relax	Bauch Pur	
19:30	Diabetesportgruppe	bis 13. März 2012			im Gerätebereich	
20:00	Rehabilitative* Herzsportgruppe	Zirkeltraining im Gerätebereich	Bauch Pur im Gerätebereich	Zirkeltraining im Gerätebereich	Box Workout	
						Stand 2012 Februar

Bauch Pur:	Gezielte Übungen für die Bauchmuskulatur. Ca 30Min. Im Gerätebereich.
BBP Gym:	Der Klassiker! Kraftausdauertraining für die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po!
Box Workout:	Das Power Workout. Kraft und Ausdauer pur. Boxspezifische Einzel- u. Partnerübungen.
Cardio Fit:	Präventives Ausdauertraining. Aerobic und mehr!
Body&Baby:	Ein Workout für junge Mütter, die nach der Schwangerschaft wieder etwas für Ihre Figur tun möchten! Die Kinder dürfen dabei sein und werden auch ins Training integriert.
Workout:	Ein Ganzkörpertraining das Ausdauer- und Kräftigungsübungen beinhaltet. Unterschiedliche Zusatzgeräte werden mit eingesetzt.
Herzsportgruppe:	Rehabilitative Herzsportgruppe nach ärztlicher Verordnung. Anmeldung an der Rezeption.
Lungensportgruppe:	Rehabilitative Lungensportgruppe nach ärztlicher Verordnung. Anmeldung an der Rezeption.
Pilates und Rücken Fit Basic:	Für Einsteiger und Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen empfohlen.
Pilates:	Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Dehnungsübungen sorgen zusätzlich für die Herstellung des muskulären Gleichgewichts. Schwerpunkt Bauch- und Rückenmuskulatur.
Rücken Fit:	Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen für den Halte- und Stützapparat. Für alle die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.
PNF-Gym:	Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation sind dreidimensionale, schonende Bewegungsabläufe mit dem Ziel Verspannungen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen und Kraft aufzubauen.
Senioren-gymnastik:	Spezielle Gymnastik für Senioren. Ohne Boden- bzw. Mattenübungen. Funktionelle Gymnastikübungen für den ganzen Körper erhalten die Mobilität!
Stretch&Relax:	Dehnungs- und Entspannungsübungen. Ca 30 Min.
Yoga:	Traditionelle, asiatische Bewegungs- u. Dehnungsform, die den Stresspegel senkt u. die Körperwahrnehmung steigert.
Zirkeltraining im Gerätebereich:	Ein Kraftausdauertraining unter Anleitung, im Fitnessbereich, an unseren Trainingszirkelgeräten im 1.OG
Rehasport an Geräten:	Rehabilitationssport im Gerätebereich findet zu folgenden Zeiten statt: Dienstags und donnerstags von 9 bis 13h und von 16-20h
*Kennzeichnung:	Anmeldung und Infos an der Rezeption.