Spürbar

Kursplan

Gesundheitstraining Lütgendortmund **Stand 3_23**

Zeit	Montag Kiga 1 Käthe	Montag TSC	Dienstag TSC	Mittwoch Kiga 1 Käthe	Mittwoch TSC	Donnerstags Kiga 2 am TSC	Donnerstag TSC	Freitag TSC	Zeit
9:00					**Wirbelsäulengymnastik**		**Fit over 50**		9:00
9:15		**Rückenfit**			LWS-Hüftschmerzen, Knie		HWS-Schulter Probleme		9:15
9:30		HWS/LWS Stabilisierung	**Reha light-Bewegung ohne Matte**		Langsam- mittel 65+		Haltung flott	?	9:30
9:45		Kraftaufbau	Gelenke,WS Einsteiger				50+ *		9:45
10:00		dynam- anstrengender 30+ *	Mobi und Sturzprophylaxe		**Reha light -viel Bewegung**				10:00
10:15					BeinTEPs, Osteoporose, 60+		**Wirbelsäulengymnastik**		10:15
10:30		**Fit 4 life -Ausgleichsgymnastik**	**Wirbelsäulengymnastik**		Gleichgewicht - langsam- ohne Matte		LWS ,Hüfte,Knieschmerzen	?	10:30
10:45		Gelenke-Beweglichkeit ,Haltung	HWS-Schulterprobleme				Arthrose langsam, 70+		10:45
11:00		langsamer-leicht - mittel 50+	dynam flott		**Fit 4 life -WS- Gymnastik**				11:00
11:15					Koordination-Balance-Beweglichkeit		**Reha light-WS-Stuhlgymn**	?	11:15
11:30		?	?		dynamisch - mittel 50+		Gehbehinderung(TSC unten)		11:30
12:00							Beweglichkeit,Kräftigung 50+		12:00
12:15									
12:30		?	?		?				
12:45									

Zeit	Montag Kiga 1 Käthe	Montag	Dienstag Kiga 2 am TSC	Mittwoch Kiga 1 Käthe	Mittwoch Kiga 2	Donnerstags Kiga 2 am TSC	Donnerstag TSC	Freitag TSC	Zeit
15:00									15:00
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									16:00
16:15									16:15
16:30					?		**Wirbelsäulengymnastik**	**Fit4 life-Wirbelsäulengymnastik**	16:30
16:45	?		?			?	Knieschmerzen, LWS- HWS	Haltung und LWS	16:45
17:00				?			mittel	leichtes Kräftigen-Einsteiger - mittel	17:00
17:15							**50+** *		17:15
17:30	**Fit over 30**		?		?			**Fit over 30**	17:30
17:45	LWS - HWS- Probleme			**Fit over 40**				Rückenfitnesstraining ganzheitl	17:45
18:00	Fortgeschrittene			Schulter- LWS- Probleme				LWS-HWS- Fortgeschrittene	18:00
18:15	rhythmisch-sportl.,anstrengender 30+ *			Bauch- und Rückentraining		**Fit over 40 -Einsteiger WS-Gmnastik**		rhythmisch-sportl.,anstrengender 30+ *	18:15
18:30				flott 30 + *		LWS-Schmerzen - Beweglichkeit			18:30
18:45	**Wirbelsäulengymnastik**		?			dyn - leichts Kräftigen 40+			18:45
19:00	HWS- Schulterprobleme			**Fitnessgrundlagen für Einsteiger**					19:00
19:15	Haltung- Beweglichkeit			LWS- Knie-Schmerz,		**Fit over 40 - Gesamtfitness**			19:15
19:30	Einsteiger mittel 50+ *			Rückentraining, mäßiges Tempo		LWS- Gelenke, Arthrose, Rheuma			19:30
19:45				3 0-70 *		Mobilisationen - dynam- anstrengend			19:45
20:00						rhythmisch-sportl.,anstrengender 30+ *			20:00
20:15		**Anmeldung Tel 635063**							20:15
20:30		Potthöferei							20:30
20:45									20:45