

Montag

7.30 - 9.30	Gerätetraining (MTT)
8.00 - 9.00	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
9.15 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.00 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik CTG Neuendorf
10.45 - 11.30	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
14.30 - 15.15	Wirbelsäulengymnastik
15.30 - 16.15	Wirbelsäulengymnastik
15.30 - 16.15	Hüftschule Kursraum Mosel
16.30 - 17.30	Gymnastik trotz Schmerz
17.00 - 17.45	Aquagymnastik
17.30 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik
17.45 - 18.30	Aquagymnastik
18.30 - 19.00	Aquagymnastik
18.30 - 19.15	Funktionsgymnastik
19.00 - 19.30	Aquagymnastik
19.00 - 19.45	Rückenfitness Kursraum Mitte
19.30 - 20.15	Aquagymnastik
19.45 - 20.30	Wirbelsäulengymnastik

Dienstag

7.45 - 8.30	Aquagymnastik
8.15 - 9.00	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.30	Wirbelsäulengymnastik CTG Neuendorf
9.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik CTG Neuendorf
9.40 - 10.40	Rumpf- und Rückenstabilisation
10.30 - 11.15	Hockergymnastik CTG Neuendorf
10.45 - 11.30	Hockergymnastik
11.30 - 12.15	Funktionsgymnastik
11.30 - 12.15	Aquagymnastik
14.30 - 15.15	Wirbelsäulengymnastik
15.15 - 16.00	Wirbelsäulengymnastik
16.00 - 17.00	Rumpf- und Rückenstabilisation
17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.00	Aquafitness
18.00 - 18.45	Aquagymnastik

18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik
18.30 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.00 - 21.00	Gerätetraining (MTT)
19.15 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik
19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
19.30 - 20.15	Aquagymnastik

Mittwoch

7.30 - 9.30	Gerätetraining (MTT)
8.30 - 9.00	Aquagymnastik
8.30 - 9.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
9.30 - 10.00	Aquagymnastik
9.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.30 - 11.00	Aquagymnastik
10.30 - 11.30	Pilates Rhenania
11.30 - 12.15	Gymnastik trotz Schmerz Rhenania
12.00 - 12.30	Aquagymnastik
12.00 - 13.00	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
12.30 - 13.30	Pilates
15.00 - 15.45	Wirbelsäulengymnastik
15.30 - 16.15	Hüftsportgruppe Kursraum Mosel
16.30 - 17.15	Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.00	Aquagymnastik
17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.30 - 20.15	Aquagymnastik

Donnerstag

8.15 - 9.00	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.00	Aquagymnastik
9.30 - 10.15	Aquagymnastik
10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik
11.30 - 12.00	Aquagymnastik
11.50 - 12.35	Wirbelsäulengymnastik

15.00 - 15.45	Wirbelsäulengymnastik
15.45 - 16.45	Rückenfitness
17.00 - 18.00	Funktionsgymnastik
18.00 - 18.45	Bewegte Entspannung
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik
19.00 - 21.00	Gerätetraining (MTT)
19.30 - 20.15	Aquagymnastik
19.45 - 20.30	Wirbelsäulengymnastik

Freitag

8.00 - 8.45	Aquagymnastik
8.15 - 9.00	Wirbelsäulengymnastik
8.45 - 9.30	Aquagymnastik
9.45 - 10.15	Aquagymnastik
10.15 - 11.00	Aquagymnastik
11.00 - 12.00	Pilates
12.00 - 12.45	Funktionsgymnastik mit Pilates
14.00 - 18.00	Gerätetraining (MTT)
14.30 - 15.15	Aquagymnastik Parkinsongruppe
15.15 - 16.00	Aquagymnastik
15.15 - 16.00	Hockergymnastik
16.00 - 16.45	Aquagymnastik
16.15 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
16.45 - 17.30	Aquagymnastik
17.30 - 18.15	Aquagymnastik

■ Der Gesundheits- und Rehabilitationssport Koblenz e.V. bietet ein besonderes Kurssystem. Dieses ermöglicht den Mitgliedern eine flexible Kursplanung.

■ Die Anmeldung bzw. die Eintragung in die Kurslisten ist verbindlich. Alle Kurse finden erst ab 5 Anmeldungen statt.