



Kursplan

ab März 2020



GSW Helmingen e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Reha Fit Kursraum MGZ bei Martin 9.00 – 9.45 Uhr	Stretch Fläche/Kursraum bei Trainer 8.30 – 8.50 Uhr	Pilates Kursraum MGZ bei Dani 8.30 – 9.15 Uhr	Reha Fit Kursraum MGZ bei Martin 9.30 – 10.15 Uhr	Aquatraining Tiefwasser Schwimmbad bei Dani § 8.15 – 9.15 Uhr
Reha Akut Kursraum MGZ bei Martin 10.00 – 10.45 Uhr	Schwingendes Kräftigungstraining Kursraum 2 MGZ bei Dani § 10.00 – 11.00 Uhr NEU	Aquatraining Tiefwasser Schwimmbad bei Dani § 9.45 – 10.45 Uhr	Reha Akut Kursraum MGZ bei Martin 10.30 – 11.15 Uhr	Schwingendes Kräftigungstraining Kursraum MGZ bei Dani § 9.30 – 10.30 Uhr NEU
Easyliner Kursraum MGZ bei Martin 11.00 – 12.00 Uhr	Funktionsgymnastik Trocken Kursraum MGZ bei Martin 10:00 – 10:30 Uhr	Schwingendes Kräftigungstraining Kursraum 2 MGZ bei Martina § 9.00 – 10.00 Uhr NEU	Funktionsgymnastik Trocken Kursraum MGZ bei Martin 11:30 – 12:00 Uhr	Easyliner Kursraum MGZ bei Florian 10.30 – 11.30 Uhr
Aquatraining Tiefwasser Schwimmbad bei Dani § 15.30 – 16.30 Uhr	Funktionsgymnastik Trocken Kursraum MGZ bei Martin 10:30 – 11:00 Uhr	Reha Fit Kursraum MGZ bei Martina 10.15 – 11.00 Uhr		Funktionsgymnastik Wasser Schwimmbad bei Janin/Dani 11:30 – 11:50 Uhr
Reha Fit Kursraum MGZ bei Martin 15.45 – 16.30 Uhr	Easyliner Kursraum MGZ bei Johanna 14.00 – 15.00 Uhr	Funktionsgymnastik Wasser Schwimmbad bei Dani 11:00 – 11:20 Uhr	Bauch weg Fläche bei Trainer 18.00 – 18.20 Uhr	Funktionsgymnastik Trocken Kursraum MGZ bei Janin/Dani 12:00 – 12:30 Uhr
Rückenschule Kursraum MGZ bei Martin § 16.45 – 17.45 Uhr	Funktionsgymnastik Wasser Schwimmbad bei Janin 15:00 – 15:20 Uhr	Reha Fit Kursraum MGZ bei Martina 11:15 – 12:00 Uhr NEU	Reha Akut Kursraum MGZ bei Martin 17.00 – 17.45 Uhr	Aquatraining Flachwasser Schwimmbad bei Linda § 13.00 – 14.00 Uhr
Wellengang Powerworkout Kursraum 2 MGZ bei Dani 18.30 – 18.55 Uhr NEU	Funktionsgymnastik Wasser Schwimmbad bei Janin 15:25 – 15:45 Uhr	Cardio Fitness Fläche bei Dani § 12:00 – 13:00 Uhr NEU	Easyliner Kursraum MGZ bei Martin 18.00 – 19.00 Uhr	Beinpower Fläche bei Trainer 17.00 – 17.20 Uhr
Schwingendes Kräftigungstraining Kursraum 2 MGZ bei Dani § 19.00 – 20.00 Uhr NEU	Bodybalance Fläche bei Trainer 16.30 – 16.50 Uhr	Easyliner Kursraum MGZ bei Florian 17.00 – 18.00 Uhr	Aquatraining Flachwasser Schwimmbad bei Linda § 19.00 – 20.00 Uhr	
	Reha Fit Kursraum MGZ bei Martin 17.00 – 17.45 Uhr	Wellengang Powerworkout Kursraum 2 MGZ bei Janina 17:00 – 17:25 Uhr NEU	Reha Fit Kursraum MGZ bei Martin 19:15 – 20:00 Uhr	
	Reha Akut Kursraum MGZ bei Martin 18.00 – 18.45 Uhr	Faszien Fit Kursraum MGZ bei Janin § 18.00 – 18:45 Uhr NEU		

§ = Prävention

Entspannung auf dem Wellengang

20 Minuten Massage HWS oder LWS
für 8 Euro
(mit Terminabsprache)

Individual Training Wellengang

1-2 Personen, 30 Minuten
für 35 Euro
(mit Terminabsprache)

Wellengang VIP 20 Minuten

Mo, Di, Mi 8.00 Uhr
Do, Fr 12.00 Uhr
Di, Fr 19.00 Uhr
extra für Mitglieder!

Wellengang POWER 25 Minuten

Mo 18:30 Uhr
Mi 17:00 Uhr

Wellengang



Wellengang Präventionskurse

Funktionelles Training zur **Kräftigung**
des Rumpfes durch **Balance &**
Schwingungstraining auf unserem
neuen Wellengang!

Mo 19.00 Uhr
Di 9.00 Uhr & 10.00 Uhr
Mi 9.00 Uhr & 18.00 Uhr
Fr 9.30 Uhr
(von deiner Krankenkasse bezuschusst!)

Mach doch was Du willst.

Wünsch es dir nicht. Arbeite dran.