



Kursplan

ab Januar 2020



GSW Melsungen e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 9.00 – 9.45 Uhr	Stretch 20 Min Fläche/Kursraum bei Trainer 8.30 – 8.50 Uhr	Pilates 45 Min Kursraum MGZ bei Dani • 8.30 – 9.15 Uhr	Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 9.30 – 10.15 Uhr	Aquatraining Tiefwasser 60 Min Schwimmbad bei Dani • 8.15 – 9.15 Uhr
Reha Akut 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 10.00 – 10.45 Uhr	Präv. Wellengang 60 Min Kursraum 2 MGZ bei Dani • 9.00 – 10.00 Uhr NEU	Aquatraining Tiefwasser 60 Min Schwimmbad bei Dani • 9.45 – 10.45 Uhr	Reha Akut 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 10.30 – 11.15 Uhr NEU	Präv. Wellengang 60 Min. Kursraum MGZ bei Dani • 9.30 – 10.30 Uhr NEU
Easyliner 60 Min Kursraum MGZ bei Martin 11.00 – 12.00 Uhr	Präv. Wellengang 60 Min Kursraum 2 MGZ bei Dani • 10.00 – 11.00 Uhr NEU	Präv. Wellengang 60 Min Kursraum 2 MGZ bei Martina • 9.00 – 10.00 Uhr NEU		Easyliner 60 Min. Kursraum MGZ bei Florian 10.30 – 11.30 Uhr
Aquatraining Tiefwasser 60 Min Schwimmbad bei Dani • 15.30 – 16.30 Uhr	Easyliner 60 Min Kursraum MGZ bei Johanna 14.00 – 15.00 Uhr	Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martina 10.15 – 11.00 Uhr		Aquatraining Flachwasser 60 Min. Schwimmbad bei Linda • 13.00 – 14.00 Uhr
Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 15.45 – 16.30 Uhr	Bodybalance 20 Min Fläche bei Trainer 16.30 – 16.50 Uhr NEU		Bauch weg 20 Min Fläche bei Trainer 18.00 – 18.20 Uhr NEU	
Rückenschule 60 Min Kursraum MGZ bei Martin • 16.45 – 17.45 Uhr	Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 17.00 – 17.45 Uhr	Easyliner 60 Min Kursraum MGZ bei Florian 17.00 – 18.00 Uhr	Reha Fit 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 17.00 – 17.45 Uhr	Beinpower 20 Min Fläche bei Trainer 17.00 – 17.20 Uhr NEU
Skivorbereitung Wellengang 45 Min Kursraum 2 MGZ bei Dani • 18.00 – 18.45 Uhr NEU	Reha Akut 45 Min Kursraum MGZ bei Martin 18.00 – 18.45 Uhr	Präv. Wellengang 60 Min Kursraum 2 MGZ bei Janin • 18.00 – 19.00 Uhr NEU	Easyliner 60 Min Kursraum MGZ bei Martin 18.00 – 19.00 Uhr	
Präv. Cardio-Wellengang 60 Min Kursraum 2 MGZ bei Dani • 19.00 – 20.00 Uhr NEU	Sling 45 Min Kursraum FF bei Viktoria 18.00 – 18.45 Uhr	Zumba 60 Min Kursraum FF bei Claudia 18.30 – 19.30 Uhr	Aquatraining Flachwasser 60 Min Schwimmbad bei Linda • 19.00 – 20.00 Uhr	
Tabata 30 Min Kursraum FF bei Viktoria 19.00 – 19.30 Uhr	Hip Hop 45 Min Kursraum FF bei Viktoria 19.00 – 19.45 Uhr NEU	Langhanteltraining 60 Min Kursraum FF bei Viktoria 19.30 – 20.30 Uhr	Reha Akut 45 Min. Kursraum MGZ bei Martin 19:15 – 20:00 Uhr	Strong by Zumba 60 Min Kursraum FF bei Malini 19.00 – 20.00 Uhr NEU
Langhanteltraining 60 Min Kursraum FF bei Viktoria 19.40 – 20.40 Uhr				

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!

Skitraining

Mo 18.00 Uhr 45 min
10 Euro pro Kurseinheit

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.