



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
4 9:30 Uhr - Uschi Fit in die Woche, Bodyforming Ägidiushalle St.Ilgen	4 10:00 Uhr – Liane Rückenschule, Muskelaufbau Ägidiushalle St.Ilgen	2 + 4 siehe Wanderplan Wandern 1x monatlich Wanderwart Tel. 06224-4953 St.Ilgen	3 9:30 Uhr – Liane Venen- und Rückenschule Ägidiushalle St.Ilgen	4 9:00 Uhr - Sandra Ganzkörpertraining mit Pilates - 75 min Ägidiushalle St.Ilgen
4 17:15 Uhr - Sandra Pilates und Stabilisation Ägidiushalle St.Ilgen	1 17:00 Uhr - Tommy Bewegung für Ältere/Senioren Fritz-Zugck-Halle Leimen	1 11:00 Uhr - Margret Schlaganfall-Gruppe Reha Gr. Foyer St.Ilgen	2-3 15:00 Uhr – Sandra Pilates Fritz-Zugck-Halle Leimen	1 10:45 Uhr – Magda Lungensport Rehasport Ägidiushalle St.Ilgen
3 18:30 Uhr - Sandra Rücken-u. Gelenkprobleme Ägidiushalle St.Ilgen	2 18:30 Uhr - Birgit Osteoporose, Asthma, Rehasport Krebsnachsorge Fritz-Zugck-Halle Leimen	2 17 :20 Uhr - Yanping TaijiQiGong Fritz-Zugck-Halle Leimen	1 17:10 Uhr – Friedrich Bewegung für Ältere Rehasport Ägidiushalle St.Ilgen	
2 17:30 Uhr - Margret Pilates, Einsteiger Rehasport Sporthalle Gauangelloch	2 18:30 Uhr - Tommy Rückenschule, Stabilisation Grundschule Gauangelloch	3 18:30 Uhr - Sandra Yoga Grundschule Gauangelloch	3 18:30 Uhr – Birgit Rehasport Rücken, Körper-Wahrnehmung Fritz-Zugck-Halle Leimen	
3 16:15 Uhr - Beatrice Stabilisation u. Haltung Fritz-Zugck-Halle Leimen	3 19:45 Uhr - Tommy Pilates, Stabilisation, Bauch-Beine-Po Grundschule Gauangelloch	4 18:30 Uhr - Yvonne Bauch-Beine-Po Fritz-Zugck-Halle Leimen	3 19:45 Uhr – Sandra Yoga für Einsteiger Fritz-Zugck-Halle Leimen	
3 17:30 Uhr - Petra Rücken-Fit/Faszien 75 min Fritz-Zugck-Halle Leimen	4 18:00 Uhr - Marinko Männer Muskelaufbau, RückenFit Ägidiushalle St.Ilgen	3 19:50 Uhr - Yvonne Bewegter Rücken, Stretch+Relax Fritz-Zugck-Halle Leimen	5 20:00 Uhr – Liane BodyFitness, Kondition, Muskelpower Ägidiushalle St.Ilgen	
	5 19:00 Uhr - Marinko Kondition mit Zumba-Elementen Ägidiushalle St.Ilgen			
	5 20:00 Uhr - Marinko Step und Bodystyling Ägidiushalle St.Ilgen			
	2 19:45 Uhr - Sabine Morbus Bechterew Übungsgruppe Rehasport Fritz-Zugck-Halle Leimen			

Herzsportgruppen siehe Rückseite!

Stand Oktober 2020



Herzsportgruppen Rehasport

Montag	09:15 Uhr	Herzsport 100 Watt	Liane	St. Ilgen	Foyer der Kurpfalzhalle
Montag	11:00 Uhr	Herzsport 80 Watt	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle
Dienstag	16:30 Uhr	Herzsport Frischinfarkte Klappenersatz	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle
Mittwoch	09:15 Uhr	Herzsport 100Watt	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle
Mittwoch	10:45 Uhr	Herzsport 60- 80 Watt	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle
Donnerstag	11:00 Uhr	Herzsport 80-100 Watt	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle
Donnerstag	17:00 Uhr	Herzsport 80 Watt	Birgit	Leimen	Fritz-Zugck-Halle
Donnerstag	18:40 Uhr	Herzsport 100-120Watt	Liane	St. Ilgen	Ägidiushalle