



SC 28 Nordwalde e. V.

# Kursplan 03 /2017

## Öffnungszeiten

Mo. – Do. 8.00 – 22.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 21.00 Uhr  
Sa. 10.00 – 17.00 Uhr  
So. 10.00 – 19.00 Uhr

| Montag                                |  |                                    | Dienstag                         |                                 |                                    | Mittwoch                               |                                    |                                     | Donnerstag                   |                                |                                | Freitag                |            |                                    | Samstag                        | Sonntag                            |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Kursraum S                            | Kursraum C                             | Kursraum N                         | Kursraum S                       | Kursraum C                      | Kursraum N                         | Kursraum S                             | Kursraum C                         | Kursraum N                          | Kursraum S                   | Kursraum C                     | Kursraum N                     | Kursraum S             | Kursraum C | Kursraum N                         | Kursraum S                     | Kursraum N                         |
| 8.15 Uhr<br><b>Neurologie</b>         | 8.15 Uhr<br>vital in Bewegung          |                                    | 8.30 Uhr<br><b>WSG</b>           | 8.30 Uhr<br><b>WSG</b>          |                                    | 8.30 Uhr<br><b>WSG</b>                 |                                    |                                     | 8.30 Uhr<br><b>Gelenke</b>   |                                |                                |                        |            | 8.15 Uhr<br>vital in Bewegung      |                                |                                    |
| 9.30 Uhr<br><b>Neurologie</b>         | 9.30 Uhr<br><b>Reha SB</b>             |                                    | 9.30 Uhr<br><b>Senioren Gym</b>  | 10.00 Uhr<br><b>Beckenboden</b> |                                    | 9.30 Uhr<br><b>SB</b>                  |                                    | 9.30 Uhr<br>WS meets Pilates        | 9.30 Uhr<br><b>Yoga</b> ★    |                                |                                | 9.30 Uhr<br><b>BOP</b> |            |                                    |                                |                                    |
| 10.30 Uhr<br><b>WSG</b>               | 10.30 Uhr<br>Fit & Fröhlich 70 +       |                                    | 10.30 Uhr<br><b>Gelenke</b>      |                                 |                                    |  |                                    |                                     | 10.30 Uhr<br><b>Innere</b>   |                                |                                | 10.30 Uhr<br><b>WS</b> |            | 10.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> |                                | 10.30 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> |
|                                       |  |                                    |                                  |                                 |                                    |  |                                    | 11.00 Uhr<br><b>Neurologie</b>      |                              |                                | 11.00 Uhr<br><b>Knie/Hüfte</b> |                        |            |                                    | 11.00 Uhr<br><b>vital pump</b> |                                    |
|                                       |  |                                    |                                  |                                 |                                    | 14.00 Uhr<br><b>Osteop.</b>            |                                    |                                     |                              |                                | 15.45 Uhr<br><b>SB</b>         |                        |            |                                    |                                |                                    |
| 16.00 Uhr<br><b>MRT 3-4 J.</b>        |  |                                    |                                  |                                 |                                    |  |                                    |                                     |                              |                                |                                |                        |            |                                    |                                |                                    |
| 17.00 Uhr<br><b>Kid-Dance 5-7 J.</b>  | 17.00 Uhr<br><b>Teen-Dance 8-11 J.</b> |                                    |                                  |                                 |                                    |  |                                    | 17.00 Uhr<br>WS meets Pilates       |                              |                                |                                |                        |            | 17.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> |                                |                                    |
| 18.00 Uhr<br><b>Step-Aerobic Anf.</b> | 18.00 Uhr<br><b>SB</b>                 | 18.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> | 18.00 Uhr<br><b>WSG</b>          | 18.00 Uhr<br>WS meets Pilates   | 18.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> | 18.00 Uhr<br><b>vital pump</b>         | 18.00 Uhr<br>WS meets Pilates      | 18.15 Uhr<br><b>Bauch (30 min.)</b> | 17.30 Uhr<br><b>Senioren</b> | 17.00 Uhr<br><b>Jugend</b>     | 17.00 Uhr<br><b>SB</b>         |                        |            |                                    |                                |                                    |
| 19.00 Uhr<br><b>Zumba</b>             | 19.00 Uhr<br><b>SB</b>                 | 19.00 Uhr<br><b>HIIT Workout</b>   | 19.30 Uhr<br><b>Active Fight</b> | 19.00 Uhr<br><b>Zumba</b>       | 19.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b> | 19.00 Uhr<br><b>Step-Aerobic Fort.</b> | 19.00 Uhr<br><b>WS/Kraft/Ausd.</b> | 19.00 Uhr<br><b>Indoor cycling</b>  | 19.00 Uhr<br><b>vital ab</b> | 18.00 Uhr<br><b>Neurologie</b> | 18.00 Uhr<br><b>WS light</b>   |                        |            |                                    |                                |                                    |
| 20.00 Uhr<br><b>BOP</b>               |  | 20.00 Uhr<br><b>HIIT Workout</b>   |                                  | 20.00 Uhr<br><b>WS</b>          |                                    | 20.00 Uhr<br><b>BOP</b>                |                                    | 20.00 Uhr<br><b>Mann, oh, Mann</b>  |                              |                                |                                |                        |            |                                    |                                | 20.15 Uhr<br><b>Zumba</b>          |

**Active Fight**  
**BOP**  
**Gelenke**  
**Innere**  
**Jugend**

Elemente aus dem Kampfsport  
Bauch, Oberschenkel, Po  
Gelenke/Glieder  
Diabetes, COPD, Krebs  
Rehasport für Jugendliche

**Mix it up**  
**MRT**  
**Neuro.**  
**Osteop.**  
**PM**

Von allem ein bisschen  
Musik-Rhythmus-Tanz  
Parkinson, MS, Schlaganfall  
Osteoporose  
Psychomotorik

**SB**  
**WS**  
**WSG**

Stütz- und Bewegungsapparat  
Wirbelsäule/Haltung  
Wirbelsäulengymnastik



**vital ab** **Kurse** **Reha** **Bauklotz** **SCN**

Bauklotz =  
Kinderbewegungsschule des SCN