

# Vorläufiger Covid-19-Kursplan GesundAktiv Steinwiesenweg (ab 08.06.2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Alle Kurse dauern knapp 60 Minuten, sie werden nur bei Bedarf bzw. zu hoher Teilnehmerzahl auf 2x30 Minuten geteilt (Gymnastik + Zirkel-Übungen)

07.30	Elisabeth Rücken & Entspannung	Nicole Pilates f.d. Rücken	Tomasz Rücken & Entspannung	Nicole Rücken & Entspannung	Kathrin Fit ab 50	
07.45						
08.00						
08.15						
08.30	Elisabeth Rücken & Entspannung	Theda Yoga	Elisabeth Fit ab 50 A	André Yoga & Pilates	Tomasz Rücken & Entspannung	
08.45						
09.00			6)			SVE-Team Yoga & Pilates (45min)
09.15						SVE-Team Rücken & Entspannung (45min)
09.30	Nicole Rücken & Entspannung	Nicole Workout Intensiv	Elisabeth Fit ab 50 B	Freya Workout	Tomasz Rücken & Entspannung	SVE-Team Yoga & Pilates (45min)
09.45						SVE-Team Rücken & Entspannung (45min)
10.00	1)					
10.15	2)					
10.30	Nicole Rücken & Entspannung	André Rücken & Entspannung	Elisabeth Rücken & Entspannung	Freya Cycling	Tomasz Rücken & Entspannung	
10.45						
11.00						1) Der bisherige Kurs Mo 10.00 Uhr "Gymnastik für Hüfte-Knie-Füße" verschiebt sich auf Dienstag, 14.30 Uhr (bei Tim)
11.15						
11.30	Elisabeth Atemgymnastik	André Rücken & Entspannung	Steffi Fit ab 50	André Schulter-Nacken	Olga Schulter & Nacken	
11.45						2) Für die Gruppe "Tänze aus aller Welt" müssen wir noch eine Lösung finden (Raumwechsel?)
12.00						
12.15						
12.30	Nicole Atemgymnastik	Nicole Atemgymnastik	Steffi Fit ab 50	André Schulter-Nacken	Olga Schulter & Nacken	
12.45						3) Für die Gruppe Mo 18.00 "Dance-Mix" (Susanne) müssen wir noch eine Lösung finden (Outdoor?)
13.00						
13.15						
13.30	Alexander Tai Chi	Elisabeth Atemgymnastik	Hania Hüfte-Knie-Füße	Nicole Atemgymnastik	Tomasz Rücken & Entspannung	
13.45						4) Die Gruppe Di 17.45 "Herzsport" verschiebt sich auf Di 16.30 Uhr (Elisabeth)
14.00						
14.15						
14.30	Hania Rücken & Entspannung	Tim Hüfte - Knie - Fußgelenke	Hania Hüfte-Knie-Füße	Marcus Gymnastik für Herz & Seele		
14.45						5) Für alle Cycling-Gruppen müssen noch Lösungen gefunden werden (hohe Aerosol-Belastung/Infektions-Gefahr!)
15.00						
15.15						
15.30	Hania Rücken & Entspannung	Elisabeth Gymnastik für Herz & Seele	Hania Nachsorge-Gruppe	Marcus Gymnastik für Herz & Seele	Tim Hüfte - Knie - Fußgelenke	
15.45						6) Die Gruppe Mi 08.45 "Nachsorge-Gruppe" verschiebt sich auf Mittwoch, 15.30 Uhr (Hania)
16.00						
16.15						
16.30		Elisabeth Gymnastik für Herz & Seele	Sascha Rücken & Entspannung	Nicole Gymnastik für Herz & Seele	Tim Hüfte - Knie - Fußgelenke	
16.45						
17.00						
17.15						7) Für die Gruppe Do 17.45 "Workout" müssen wir noch eine Lösung finden (Outdoor?)
17.30	Steffi Rücken & Entspannung	Hania Gymnastik für Herz & Seele	André Rücken & Entspannung	Tomasz Gymnastik für Herz & Seele	Freya Cycling	
17.45						
18.00	3)	4)		7)		
18.15						
18.30	Susanne Workout	Hania Gymnastik für Herz & Seele	André Bauch-Beine-Po	Elisabeth Rücken & Entspannung	Asli Workout Intervall	
18.45						
19.00						
19.15						
19.30	Tomasz Workout Intervall	Jana Workout		Elisabeth Rücken & Entspannung	Freya Cycling	
19.45						
20.00		5)				
20.15			Janne Yoga (2x45min)			
20.30	Tomasz Yoga & Pilates	Tim Rücken & Entspannung		Tomasz Workout	André Rücken & Entspannung	
20.45						
21.00						

SVE-Team Yoga & Pilates (45min)	SVE-Team Rücken & Entspannung (45min)
SVE-Team Yoga & Pilates (45min)	SVE-Team Rücken & Entspannung (45min)

- Der bisherige Kurs Mo 10.00 Uhr "Gymnastik für Hüfte-Knie-Füße" verschiebt sich auf Dienstag, 14.30 Uhr (bei Tim)
- Für die Gruppe "Tänze aus aller Welt" müssen wir noch eine Lösung finden (Raumwechsel?)
- Für die Gruppe Mo 18.00 "Dance-Mix" (Susanne) müssen wir noch eine Lösung finden (Outdoor?)
- Die Gruppe Di 17.45 "Herzsport" verschiebt sich auf Di 16.30 Uhr (Elisabeth)
- Für alle Cycling-Gruppen müssen noch Lösungen gefunden werden (hohe Aerosol-Belastung/Infektions-Gefahr!)
- Die Gruppe Mi 08.45 "Nachsorge-Gruppe" verschiebt sich auf Mittwoch, 15.30 Uhr (Hania)
- Für die Gruppe Do 17.45 "Workout" müssen wir noch eine Lösung finden (Outdoor?)