

Übungszeiten der Außenstelle Großschocher

Legende	
Rehasport	Aerobic & Fitness
Yoga	Pilates

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15 - 09:15 Rehasport / Gymnastik	08:15 - 09:15 Rehasport / Gymnastik		08:15 - 09:15 Sitzball- & Hockergruppe	
09:30 - 10:30 Rehasport / Gymnastik	09:30 - 10:30 Rehasport / Gymnastik		09:30 - 10:30 Sitzball- & Hockergruppe	
10:45 - 11:45 Rehasport / Gymnastik	10:45 - 11:30 Rehasport / Gymnastik <small>(für Nichtmitglieder)</small>		10:45 - 11:45 Rehasport / Gymnastik	
13:15 - 14:15 Rehasport / Gymnastik				
14:30 - 15:30 Herzsport	14:15 - 15:15 Sitzball- & Hockergruppe		14:00 - 15:00 Rehasport / Gymnastik	
15:45 - 16:45 Herzsport	15:30 - 16:30 Rehasport / Gymnastik		15:30 - 16:30 Yoga sanft	
17:00 - 18:00 Herzsport	16:45 - 17:45 Rehasport / Gymnastik	17:00 - 17:45 Rehasport / Gymnastik <small>(für Nichtmitglieder)</small>	16:45 - 17:45 Pilates	
18:15 - 19:15 Rehasport / Gymnastik	18:00 - 19:00 Yoga	18:00 - 19:00 Rehasport / Gymnastik	18:00 - 19:00 Rehasport / Gymnastik	
		19:15 - 20:15 Rehasport / Gymnastik		

Beschreibungen unserer Kurse

Fitness-Mix (in Planung)	Ein Mix aus Ganzkörperkräftigung & Ausdauertraining, für jedes Trainingslevel geeignet; mit und ohne zusätzliche Kleinsportgeräte.
Rehasport/Gymnastik	Ein orthopädisch ganzheitlich ausgerichtetes Übungsprogramm zur Stärkung des Rückens und der Muskulatur des Bewegungsapparates sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke. Eine Teilnahme ist mit und ohne Rehabilitationsportverordnung möglich.
Pilates	Ganzheitliches Trainingsprogramm, bei welchem langsam, kontrolliert und mit bewusster Atmung aus der Körpermitte („Powerhouse“) heraus kräftigend gearbeitet wird. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Körperhaltung verbessert, die Bewegungskoordination und Beweglichkeit erhöht.
Sitzball- und Hockergruppe	Siehe Rehabilitationssport. Es werden nur Übungen im Sitzen und Stehen durchgeführt, kein Training auf der Matte am Boden.
Yoga	Übungsprogramm zur Stärkung des Gleichgewichtes von Körper, Geist & Seele. Körperlich dynamische Übungen (Asanas) steigern Kraft und Flexibilität, Atemübungen (Pranayama) fördern die innere Ruhe und Stabilität. Stunden in verschiedenen Yoga-Stilen und Leistungsstufen.

Stand: 18.10.17



Außenstelle Großschocher Bismarckstr. 41, 04249 Leipzig

☎ 0341/24 19 657, 📠 0341/24 19 656

bgsv-zschocher@t-online.de, www.bgsv-plagwitz.de

Unsere Öffnungszeiten:

montags 08:30 – 10:30 Uhr 19:30 – 20:00 Uhr
dienstags 08:00 – 09:00 Uhr
mittwochs
donnerstags 08:30 – 11:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr
freitags

Sitz des Vereins:

Karl-Heine-Str. 41
04229 Leipzig
☎ 0341/24 19 655, 📠 0341/24 19 656
bgsv-plagwitz@t-online.de
www.bgsv-plagwitz.de

Hier haben wir ein umfangreiches Kursangebot mit über 70 Stunden pro Woche.

Übungszeiten Bismarckstraße siehe Rückseite!