

Übungszeiten der Außenstelle Großschocher

| Legende | |
|-----------|--------------|
| Rehasport | Pilates |
| Yoga | Einmietungen |

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|---|
| 08:00 - 09:00 Rehasport / Gymnastik | 08:15 - 09:15 Rehasport / Gymnastik | | 08:15 - 09:15 Sitzball- & Hockergruppe | |
| 09:15 - 10:15 Rehasport / Gymnastik | 09:30 - 10:30 Rehasport / Gymnastik | 09:00 - 10:00 Kindersport mit Tagesmutter | 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 | 10:45 - 11:45 Rehasport / Gymnastik | 10:45 - 11:30 Betriebssport Deutsche Bahn |
| 13:15 - 14:15 Rehasport / Gymnastik | | | | |
| 14:30 - 15:30 Rehasport / Herz - Kreislauf | 14:15 - 15:15 Sitzball- & Hockergruppe | | 14:00 - 15:00 Rehasport / Gymnastik | |
| 15:45 - 16:45 Rehasport / Herz - Kreislauf | 15:30 - 16:30 Rehasport / Gymnastik | | 15:15 - 16:15 Yoga sanft | |
| 17:00 - 18:00 Rehasport / Herz - Kreislauf | 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

| | |
|----------------------------|---|
| 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 Rehabilitationssportverordnung 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. |



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
mittwochs
donnerstags 08:30 – 11:00 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 fast 70 Stunden pro Woche.

Übungszeiten Bismarckstraße siehe Innenseite!