

Unsere Übungszeiten

Legende:		
Kindersport	Fitness	Pilates
Rehasport	Yoga	weitere Stunden

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben
	08:30 - 09:30 Yoga sanft	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik		08:45 - 09:45 Fitness-Mix	09:00 - 10:00 Rehasport/ Gymnastik	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik	08:30 - 09:30 Qigong	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik	09:00 - 10:15 Yoga
10:15 - 11:15 Pilates		10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik		10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik		10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik	09:45 - 10:45 Fitness-Mix mit Baby	10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik	10:30 - 11:45 Yoga
11:30 - 12:30 Fitness-Mix		11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe	11:15 - 12:15 Rehasport/ Gymnastik	11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe	11:30 - 12:45 Rückbildungs- gymnastik <small>(zeitlich befristetes Angebot)</small>	11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe			
				13:45 - 14:45 Rehasport/ Gymnastik		12:30 - 13:45 Rückbildungs- gymnastik <small>(zeitlich befristetes Angebot)</small>			
15:30 - 16:15 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre		15:15 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre	14:00 - 15:00 Rehasport Herz - Kreislauf	15:05 - 15:50 Kindersport 4 - 6 Jahre		15:15 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre		15:00 - 15:45 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre	
16:25 - 17:10 Kindersport 3 - 4 Jahre	16:00 - 17:00 Rehasport/ Gymnastik	16:10 - 16:55 Kindersport 3 - 4 Jahre		15:55 - 16:40 Kindersport 4 - 6 Jahre		16:05 - 16:50 Kindersport 3 - 4 Jahre	15:45 - 16:45 Rehasport/ Gymnastik	15:50 - 16:35 Kindersport 3 - 4 Jahre	
17:20 - 18:05 Kindersport 4 - 6 Jahre	17:15 - 18:15 Rehasport/ Gymnastik	17:00 - 17:45 Kindersport 4 - 6 Jahre		16:50 - 17:35 Kindersport 4 - 6 Jahre	17:10 - 18:10 Yoga (Einsteiger)	17:00 - 18:00 Rehasport/ Gymnastik	17:10 - 18:10 Pilates	16:40 - 17:25 Kindersport 4 - 6 Jahre	16:00 - 17:00 Qigong bei Parkinson <small>(zeitlich befristetes Angebot)</small>
18:30 - 19:30 Fitness-Mix	18:20 - 19:20 Pilates	17:55 - 18:55 Pilates	17:30 - 18:30 Yoga (Einsteiger)	17:45 - 18:45 Rehasport/ Gymnastik	18:15 - 19:00 Rehasport/ Gymnastik <small>(für Nichtmitglieder)</small>	18:05 - 19:05 Rehasport/ Gymnastik	18:15 - 19:15 Rehasport/ Gymnastik	17:40 - 18:40 Rehasport/ Gymnastik	17:30 - 18:45 Yoga
19:45 - 20:45 Bauch - Beine - Po	19:30 - 20:45 Yoga	19:00 - 20:00 Rehasport/ Gymnastik	18:45 - 19:45 Yoga (Einsteiger)	18:50 - 19:50 Zumba-Fitness	19:05 - 20:05 Rehasport/ Gymnastik	19:15 - 20:15 Bauch - Beine - Po			
18:30 - 19:45 Im Freien (Treffen im Verein)	Outdoor-Fitness		20:00 - 21:15 Capoeira-Fitness	20:00 - 21:00 Strong Nation	20:15 - 21:15 Pilates	20:30 - 21:30 Pilates			

Beschreibungen unserer Kurse

Bauch – Beine – Po	Kraftausdauertraining mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po; mit und ohne zusätzliche Kleinsportgeräte.
Capoeira	Kämpferisches miteinander Spielen mit Ursprung in Brasilien. Capoeira verbindet Elemente aus Tanz, Musik und Akrobatik. Es werden Ausdauer & Geschicklichkeit trainiert.
Fitness-Mix	Ein Mix aus Ganzkörperkräftigung & Ausdauertraining, für jedes Trainingslevel geeignet; mit und ohne zusätzliche Kleinsportgeräte.
Fitness-Mix mit Baby	Spezielles Ganzkörper-Workout für Mütter nach der Rückbildungsgymnastik.
Kindersport	Training der sportlichen Grundfertigkeiten für Kinder in verschiedenen Altersgruppen: 2 - 3 Jahre („Eltern-Kind-Turnen“), 3 - 4 Jahre & 4 - 6 Jahre.
Oudoor-Fitness	Ein intensives und abwechslungsreiches Granzkörpertraining an der frischen Luft. Durch die Kombination aus Lauf- und Krafttraining wird der gesamte Körper optimal beansprucht. Genutzt wird dabei neben dem eigenen Körper alles, was die Natur zu bieten hat.
Qigong	Eine chinesische Gesundheitsmethode für Körper, Geist und Seele.
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.
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.
Sitzball- und Hockergruppe	Siehe Rehabilitationssport. Es werden nur Übungen im Sitzen und Stehen durchgeführt, kein Training auf der Matte am Boden.
Strong Nation	Ein hochintensives Workout für den ganzen Körper, bei dem jede einzelne Cardio- & Muskeltrainingsübung synchron zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird.
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.
Zumba-Fitness	ZUMBA © ist eine Kombination von Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Ein optimales Herz-Kreislauf-Training, welches keine speziellen Vorkenntnisse erfordert.



Karl-Heine-Str. 41, 04229 Leipzig

☎ 0341/24 19 655, ☒ 0341/24 19 656

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

Unsere Öffnungszeiten:

montags	08:30 – 12:30 Uhr	15:00 – 20:30 Uhr
dienstags	08:30 – 12:30 Uhr	15:00 – 20:30 Uhr
mittwochs	08:30 – 12:30 Uhr	15:00 – 20:30 Uhr
donnerstags	08:30 – 12:30 Uhr	15:00 – 20:30 Uhr
freitags	08:30 – 12:30 Uhr	15:00 – 19:00 Uhr

Therapeutisches Schwimmen im „Sportbad an der Elster“, Antonienstraße (Dauer jeweils eine Stunde):

Montag	10:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr
	09:00 Uhr
	10:00 Uhr
Donnerstag	08:00 Uhr
Freitag	09:00 Uhr

Das Schwimmen findet ausschließlich im tiefen Wasser auf der 50m-Bahn (keine Randbahnen!) statt. Zu allen Zeiten ist die Teilnahme auch mit einer gültigen Rehasport-Verordnung, ausgestellt für „Schwimmen“, möglich.

Übungszeiten Karl-Heine-Straße siehe Innenseite!