

Standort

Awo Schlettweiner Steig 5, Pößneck

Kursplan ab 04/2026

Standort

Turnhalle am Schillerplatz 1

Veranstaltungsorte		Veranstaltungsorte						
MONTAG	Schillerplatz	9:00 - 9:45 Reha-Sport	10:00 - 10:45 Reha-Sport	15:00 - 15:30 Hockergym-RL	17:00 - 18:00 Rücken Step	18:05 - 19:00 Rücken+Mobility	19:05 - 20:00 Muskeltraining	
	Awo - Schlettweiner Steig	9:00 - 10:00 Selbstverteidigung	11:30 - 12:15 KG Knie Gruppe	15:00 - 16:00 Hatha Yoga E.	16:30 - 17:30 Hatha Yoga	17:45 - 18:45 Selbstverteidigung	MTT	
	In der Natur	16:30-18:00 Nordic Walking E.						
DIENSTAG	Schillerplatz	15:15 - 16:00 Reha-Sport		16:05 - 17:00 Rücken FIT	17:05 - 18:00 Pilates/Bodyforming	18:10 - 18:55 Reha-Sport	19:00 - 20:00 Rückenschule	
	Awo - Schlettweiner Steig	09:00 - 10:00 Hockergym	10:00 - 11:00 Rückenfit 60+	16:00 - 16:45 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Pilates +	18:05 - 19:00 Rückenschule		
	Stadtbad Pößneck	Aqua Kurse je 60 min. ->		15:00-16:00 Aqua Fit - FW	AQUA FIT im Flachwasser AQUA Jogging im Tiefwasser		18:00-19:00 Aqua Fit - FW	
MITTWOCH	Schillerplatz	10:00 - 10:45 Reha-Sport	11:00 - 11:45 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Rückenschule				18:05 - 19:00 Rückenschule
	Awo - Schlettweiner Steig	09:15 - 10:15 Rückenfit 50+	10:30 - 11:15 Reha-Sport	12:15 - 13:00 KG Hüft Gruppe	13:00 - 14:15 SeniorenYoga			
	Stadtbad Pößneck / Natur	07:00 - 08:00 Aqua Fit - FW	11:00 - 12:00 Aqua Fit - FW	13:00 - 15:00 Wassergym RL	14:00 - 15:00 Aqua Jogging	17:30-19:00 Nordic Walking		
	Schillerplatz			15:00 - 16:00 Osteoporose SHG	16:05 - 16:50 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Rücken FIT	18:05 - 18:50 Reha-Sport	19:00 - 20:00 MÄNNER-RS
DONNERSTAG	Awo - Schlettweiner Steig	09:30 - 10:30 Rückenfit 50+	16:00 - 16:50 MTT				17:00 - 18:00 Pilates Einsteiger	
	Stadtbad Pößneck	11:00 - 12:00 Aqua Fit- FW		13:00 - 14:00 Aqua Jogging	14:00 - 15:00 Aqua Jogging			
FREITAG	Schillerplatz	10:00 - 10:45 Reha-Sport	11:00 - 11:45 Reha-Sport	Was ist Was?	Rehabilitationssport mit Rezept			
	Awo - Schlettweiner Steig	9:00 - 10:00 Mama-Pilates	KG Hüft Gruppe	Rückenschule versch. Schwierigkeitsgrad				
	Stadtbad Pößneck	7:00 - 8:30 Wassergym RL	13:00 - 14:00 Aqua Fit - FW	Pilates spez. Tiefenmuskulaturgymnastik				
		Hatha Yoga und Senioren Yoga				Krankengymnastik mit Rezept		
				Stepaerobic mit Rückenvariationen				
				Hatha Yoga und Senioren Yoga				



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft Gesundheitslicher Kräfteverbände zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Kostenübernahme z.T. durch KK möglich.