

Standort
Awo Schlettweiner Steig 5, Pöbneck

Kursplan ab 04/2026

Standort
Turnhalle am Schillerplatz 1

		Veranstaltungsorte				Veranstaltungsorte		
MONTAG	Schillerplatz	9:00 - 9:45	10:00 - 10:45	15:00 - 15:30		17:00 - 18:00	18:05 - 19:00	19:05 - 20:00
		Reha-Sport	Reha-Sport	Hockergym-RL		Rücken Step	Rücken+Mobility	Muskeltraining
	Awo - Schlettweiner Steig	9:00 - 10:00	11:30 - 12:15	15:00 - 16:00	16:30 - 17:30	17:45 - 18:45	18:00 - 18:50	
		Selbstverteidigung	KG Knie Gruppe	Hatha Yoga E.	Hatha Yoga	Selbstverteidigung	MTT	
	In der Natur				16:30-18:00			
					Nordic Walking E.			
DIENSTAG	Schillerplatz			15:15 - 16:00	16:05 - 17:00	17:05 - 18:00	18:10 - 18:55	19:00 - 20:00
				Reha-Sport	Rücken FIT	Pilates/Bodyforming	Reha-Sport	Rückenschule
	Awo - Schlettweiner Steig	09.00 - 10:00	10:00 - 11:00		16:00 - 16:45	17:00 - 18:00	18:05 - 19:00	
		Hockergym	Rückenfit 60+		Reha-Sport	Pilates +	Rückenschule	
	Stadtbad Pöbneck	Aqua Kurse je 60 min. ->		15:00-16:00	AQUA FIT im Flachwasser		18:00-19:00	
				Aqua Fit - FW	AQUA Jogging im Tiefwasser		Aqua Fit - FW	
MITTWOCH	Schillerplatz	10:00 - 10:45	11:00 - 11:45			17:00 - 18:00	18:05 - 19:00	
		Reha-Sport	Reha-Sport			Rückenschule	Rückenschule	
	Awo - Schlettweiner Steig	09:15 - 10:15	10:30 - 11:15	12:15 - 13:00	13:00 - 14:15			
		Rückenfit 50+	Reha-Sport	KG Hüft Gruppe	SeniorenYoga			
	Stadtbad Pöbneck / Natur	07:00 - 08:00	11:00 - 12:00	13:00 - 15:00	14:00 - 15:00		17:30-19:00	
		Aqua Fit - FW	Aqua Fit - FW	Wassergym RL	Aqua Jogging		Nordic Walking	
DONNERSTAG	Schillerplatz			15:00 - 16:00	16:05 - 16:50	17:00 - 18:00	18:05 - 18:50	19:00 - 20:00
				Osteoporose SHG	Reha-Sport	Rücken FIT	Reha-Sport	MÄNNER-RS
	Awo - Schlettweiner Steig	09:30 - 10:30			16:00 - 16:50	17:00 - 18:00		
		Rückenfit 50+			MTT	Pilates Einsteiger		
	Stadtbad Pöbneck		11:00 - 12:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00			
			Aqua Fit- FW	Aqua Jogging	Aqua Jogging			
FREITAG	Schillerplatz	10:00 - 10:45	11:00 - 11:45	Was ist Was?	Rehabilitationssport mit Rezept			
		Reha-Sport	Reha-Sport		Rückenschule versch. Schwierigkeitsgrad			
	Awo - Schlettweiner Steig	9:00 - 10:00			Pilates spez.Tiefenmuskulaturgymnastik			
		Mama-Pilates	KG Hüft Gruppe		Krankengymnastik mit Rezept			
	7:00 - 8:30	13:00 - 14:00	Stepaerobic mit Rückenvariationen					
Stadtbad Pöbneck	Wassergym RL	Aqua Fit - FW	Hatha Yoga und Senioren Yoga					



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Kostenübernahme z.T. durch KK möglich.