# Aktuelle Kurstermine

## Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

**Woche 1**

**Kurseinheit 1 Beweglichkeit**

- Mo, 20.01.2020 10:00 Uhr
- Mo, 20.01.2020 18:30 Uhr
- Di, 21.01.2020 09:00 Uhr
- Di, 21.01.2020 20:00 Uhr

**Kurseinheit 2 Balance**

- Mi, 22.01.2020 18:15 Uhr
- Do, 23.01.2020 10:00 Uhr
- Fr, 24.01.2020 09:00 Uhr
- Sa, 25.01.2020 10:30 Uhr

**Woche 2**

**Kurseinheit 3 Sturzprophylaxe**

- Mo, 27.01.2020 10:00 Uhr
- Mo, 27.01.2020 18:30 Uhr
- Di, 28.01.2020 09:00 Uhr
- Di, 28.01.2020 20:00 Uhr

**Kurseinheit 4 Ganzkörperfitness**

- Mi, 29.01.2020 18:15 Uhr
- Do, 30.01.2020 10:00 Uhr
- Fr, 31.01.2020 09:00 Uhr
- Sa, 01.02.2020 10:30 Uhr

**Woche 3**

**Kurseinheit 5 Rückentraining**

- Mo, 03.02.2020 10:00 Uhr
- Mo, 03.02.2020 18:30 Uhr
- Di, 04.02.2020 09:00 Uhr
- Di, 04.02.2020 20:00 Uhr

**Kurseinheit 6 Myofasciales Training**

- Mi, 05.02.2020 18:15 Uhr
- Do, 06.02.2020 10:00 Uhr
- Fr, 07.02.2020 09:00 Uhr
- Sa, 08.02.2020 10:30 Uhr

**Woche 4**

**Kurseinheit 7 Rumpfstabilisation**

- Mo, 10.02.2020 10:00 Uhr
- Mo, 10.02.2020 18:30 Uhr
- Di, 11.02.2020 09:00 Uhr
- Di, 11.02.2020 20:00 Uhr

**Kurseinheit 8 Trainingsgestaltung**

- Mi, 12.02.2020 18:15 Uhr
- Do, 13.02.2020 10:00 Uhr
- Fr, 14.02.2020 09:00 Uhr
- Sa, 15.02.2020 10:30 Uhr

**ANMELDESCHLUSS: 19.01.2020**

fle-xx
das Rückgrat-Konzept

SV Winnenden 1848 e.V.
SPORTPARK