

KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1
08:30 - 09:25 Bauch & Rücken Jenny 😊						08:30 - 08:55 Lach- Yoga					
09:30 - 10:25 Rücken Fit Jenny 😊		09:00 - 09:55 Wirbelsäulengymnastik Marko 😊		09:00 - 09:55 Wirbelsäulengymnastik Monika 😊		09:00 - 09:55 Tiefenmuskulatur Sylvia		09:00 - 09:55 Pilates Monika 😊			
10:30 - 11:25 Body Workout Jenny		10:00 - 10:55 Senioren-gymnastik Ingrid ab 55 +	10:00 - 10:55 Rad-Sportgruppe Marko	10:00 - 10:55 Zumba Gold Maria	10:00 - 10:55 Rad-Sportgruppe Monika ab 55 +	10:00 - 10:25 Stretching		10:00 - 10:55 Rücken Yoga Monika 😊			10:00 - 10:55 Bauch Beine Po Jenny
11:30 - 12:25 Muskelentspannung (PMR) Sonja 😊	11:00 - 11:55 Firmen-fitness n. Vereinbarung	11:00 - 11:55 Osteoporose-gymnastik Marko 😊		11:00 - 11:55 Qi Gong Ingrid					11:00 - 11:55 Firmen-fitness n. Vereinbarung		11:00 - 11:55 JUMPING Fitness Jenny
15:30 - 16:25 Zhineng Qi Gong Christel											
16:30 - 17:25 Step Fatburner Franzi				16:30 - 17:25 Kindertanz (6 - 9 Jahre) Sonja		16:00 - 16:55 Kung Fu Tiger Kids Steve		17:00 - 17:55 JUMPING Fitness Sophie			
17:30 - 18:25 Bauch & Rücken Franzi		17:00 - 17:55 Yoga Elke 😊		17:30 - 18:25 Modern Dance (ab 10 Jahre)		17:00 - 17:55 Kung Fu Dragon Kids Steve		18:00 - 18:55 Bauch & Rücken Sophie			
18:30 - 19:25 Body Workout Nico		18:00 - 18:55 Bauch & Rücken Sophie		18:30 - 19:25 Step Julia	18:30 - 19:25 Rad-Sportgruppe Sebastian	18:00 - 18:55 Body Workout Nico		19:00 - 19:55 Aerobic Mix Sophie			
19:30 - 20:25 JUMPING Fitness Cathrin	19:35 - 20:25 Rad-Sportgruppe Nico	19:00 - 19:55 Step Aerobic Sophie		19:30 - 20:25 Bauch, Beine Po Julia		19:00 - 19:55 Rücken Yoga Marc	19:05 - 19:55 Rad-Sportgruppe Nico	20:00 - 20:55 Rückenschule Heidi 😊			
		20:00 - 20:55 Tai Chi n. Vereinbarung Robert		20:30 - 21:25 Rückenschule Heidi 😊		20:00 - 20:55 Kampfkunst Selbst-Verteidigung Steve					
REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		16:30 - 19:30 Kinderbetreuung mit Termin		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren			

🟡 Gesundheitssport

🟦 Kräftigung

🟩 mit Zuzahlung

🟪 Kinderkurs



Rehabilitation / Prävention § 20

🟩 Entspannung

🟨 Ausdauer

POLAR Testcenter

wird von vielen Krankenkassen gefördert



gültig ab 01.01.2018

