

Kursplan

Herbst 22

Hockergymnastik

mit Jonathan
10:00 – 10:45 Uhr

Zirkeltraining

mit Jonathan
10:00 – 10:45 Uhr

Fit im Alter

mit Jonathan
10:00 – 11:00 Uhr

**REHA-Sport
(AKTIV)**

mit Jonathan
11:00 – 11:45 Uhr

**REHA-Sport
(AKTIV)**

mit Jonathan/Uwe
11:00 – 11:45 Uhr

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Fit for Kids

mit Uwe
15:45 – 16:30 Uhr



**REHA-Sport
für KIDS**

mit Uwe
16:00 – 16:45 Uhr

LOS geht's
ab 5 Teilnehmern !!!

Und was ist mit YOGA....?

...kommt wieder!!
Versprochen!!!

**REHA-Sport
mit Uwe**

18:00 – 18:45 Uhr

Rückenfit

Von Kopf bis Fuß
mit Danie
18:20 – 19:20 Uhr

Barre meets Pilates

mit Danie
18:20 – 19:20 Uhr

**REHA-Sport
mit Uwe**

18:00 – 18:45 Uhr

Cycling

mit Uwe
19:15 – 20:15 Uhr

BBPo

mit Regina
19:30 – 20:30 Uhr

Trampolin & Kraft

mit Danie
19:30 – 20:15 Uhr

Zumba

mit Elena
19:00 – 20:00 Uhr

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Kraft-/ Kraftausdauer Training

HerzKreislauf Training/ Fatburner

REHA-Sport (auf ärztl Verordnung)