

Kursplan

Januar 2023

Hockergymnastik mit Jonathan 10:00 – 10:45 Uhr	Zirkeltraining mit Jonathan 10:00 – 11:00 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 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	
REHA-Sport mit Uwe 18:00 – 18:45 Uhr	Rückenfit von Kopf bis Fuß mit Danie 18:20 – 19:20 Uhr	YOGA mit Danie 18:20 – 19:20 Uhr	REHA-Sport (AKTIV) mit Uwe 18:00 – 18:45 Uhr	
Cycling mit Uwe 19:15 – 20:15 Uhr	BBPo mit Regina 19:30 – 20:30 Uhr	Iron Pump Mit Jonathan 19:30 – 20:15 Uhr	Zumba mit Elena 19:00 – 20:00 Uhr	



REHA-Sport (auf ärztl Verordnung)

Prävention/ Gesundheitssport	Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining	Kraft-/ Kraftausdauer Training	HerzKreislauf Training/ Fatburner
------------------------------	---	--------------------------------	-----------------------------------