

Kursplan

Frühjahr 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hockergymnastik mit Horst 10:00 – 10:45 Uhr			Fit im Alter mit Horst 10:00 – 11:00 Uhr		
REHA-Sport (Niveau 2) 11:00 – 11:45 Uhr				REHA-Sport (Niveau 1+2) 11:05 – 11:50 Uhr	
REHA-Sport (Niveau 1+2) 17:15 – 18:00 Uhr	PILATES mit Danie 17:00 – 18:00 Uhr	Rückenfit mit Danie 18:10 – 19:10 Uhr		REHA-Sport (Niveau 1+2) 16:00 – 16:45 Uhr	REHA-Sport (Niveau 1+2) 16:00 – 16:45 Uhr
IronPump mit Jonathan 18:15 – 19:00 Uhr			Back for men mit Jörg 18:00 – 19:00 Uhr	Step Workout mit Danie 17:00 – 18:00 Uhr	YOGA, Balance, Fitness mit Danie 17:00 – 18:00 Uhr
Cycling mit Uwe 19:15 – 20:15 Uhr			Cycling mit Jörg ALLE Leistungsstufen 19:15 – 20:15 Uhr	Zumba mit Elena 19:15 – 20:15 Uhr	
Prävention/ Gesundheitssport	Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining	Kraft-/ Kraftausdauer Training	HerzKreislauf Training/ Fatburner	REHA-Sport (auf ärztl. Verordnung)	