

Kursplan

Ab 13.02.

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
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 17:15 – 18:00 Uhr			
IronPump mit Jonathan 18:15 – 19:00 Uhr	Rückenfit von Kopf bis Fuß mit Danie 18:00 – 19:00 Uhr	BBPo mit Regina 18:00 – 19:00 Uhr	REHA-Sport (AKTIV) mit Uwe 18:00 – 18:45 Uhr
Cycling mit Uwe 19:15 – 20:15 Uhr	YOGA mit Danie 19:15 – 20:15 Uhr	Cycling mit Regina 19:15 – 20:00 Uhr	Zumba mit Elena 19:00 – 20:00 Uhr

!! Da hat sich etwas geändert !!

- Prävention/ Gesundheitssport
- Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining
- Kraft-/ Kraftausdauer Training
- HerzKreislauf Training/ Fatburner
- REHA-Sport (auf ärztl Verordnung)