

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Hockergymnastik mit Horst 10:00 – 10:45 Uhr</p>		<p>Fit im Alter mit Horst 10:00 – 11:00 Uhr</p>		
<p>REHA-Sport (Niveau 2) 11:00 – 11:45 Uhr</p>				
		<p>JA, richtig! TRAMPOLIN!</p>		
		<p>!! startet !!</p>		
<p>REHA-Sport (Niveau 1+2) 17:15 – 18:00 Uhr</p>		<p>Trampolin mit Danie 17:00 – 17:50 Uhr</p>	<p>REHA-Sport (Niveau 1+2) X 16:00 – 16:45 Uhr</p>	<p>REHA-Sport (Niveau 1+2) X 16:00 – 16:45 Uhr</p>
<p>IronPump mit Jonathan 18:15 – 19:00 Uhr</p>	<p>Rückenfit mit Danie 18:00 – 19:00 Uhr</p>	<p>Back for men mit Jörg 18:00 – 19:00 Uhr</p>	<p>Step Workout mit Danie 17:00 – 18:00 Uhr</p>	<p>YOGA, Balance, Fitness mit Danie 17:00 – 18:00 Uhr</p>
<p>Cycling mit Uwe 19:15 – 20:15 Uhr</p>		<p>Cycling mit Jörg ALLE Leistungsstufen 19:15 – 20:15 Uhr</p>	<p>REHA-Sport (Niveau 1+2) 18:15 – 19:00 Uhr</p>	<p>X !! NUR für diese Kurse gibt es noch freie REHA-Sport-Plätze !!</p>
		<p>Zumba mit Elena 19:15 – 20:15 Uhr</p>	<p>Zumba mit Elena 19:15 – 20:15 Uhr</p>	
<p>Prävention/ Gesundheitssport</p>	<p>Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining</p>	<p>Kraft-/ Kraftausdauer Training</p>	<p>HerzKreislauf Training/ Fatburner</p>	<p>REHA-Sport (auf ärztl Verordnung)</p>