

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

**„Powerfull“ in's
Wochenende**
mit Danie
09:00 – 10:00 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
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

Kursplan
Ab JUNI

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

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Kraft-/ Kraftausdauer Training

HerzKreislauf Training/ Fatburner

REHA-Sport
(auf ärztl
Verordnung)