

!!! NEU !!!



Hockergymnastik
mit Horst
10:00 – 10:45 Uhr

Fit im Alter
mit Horst
10:00 – 11:00 Uhr

PILATES
mit Katja
9:00 – 10:00 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 2)
mit Katja
10:10 – 10:55 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 2)
mit Uwe
11:00 – 11:45 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 1)
mit Katja
11:05 – 11:50 Uhr

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Fit for Kids
mit Uwe
15:45 – 16:30 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 1+2)
mit Uwe/Jonathan
17:15 – 18:00 Uhr



Kursplan

START: 2.Oktober

IronPump
mit Jonathan
18:15 – 19:00 Uhr

Rückenfit
mit Danie
18:00 – 19:00 Uhr

BBPo
mit Regina
18:00 – 19:00 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 2)
mit Uwe/Jonathan
18:00 – 18:45 Uhr

Cycling
mit Uwe
19:15 – 20:15 Uhr

YOGA
mit Danie
19:15 – 20:15 Uhr

Zumba
mit Elena
19:00 – 20:00 Uhr

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Kraft-/ Kraftausdauer Training

HerzKreislauf Training/ Fatburner

REHA-Sport
(auf ärztl
Verordnung)