

Hockergymnastik

Urlaub
30.9. & 7.10.

REHA-Sport
(Niveau 2)

11:00 – 11:45 Uhr

Montag

Fit im Alter

Urlaub
2.10.

REHA-Sport
(Niveau 1+2)

11:05 – 11:50 Uhr

Donnerstag

YOGA macht im
Oktober
PAUSE
→ 2.11. 9:00 Uhr
geht es weiter!

Freitag

Samstag

K
U
R
S
P
L
A
N

GESUNDHEITZENTRUM
NEUKIRCHEN

Ab Oktober



REHA-Sport
(Niveau 1+2)

16:00 – 16:45 Uhr

Trampolin
mit Uwe

17:00 – 17:45 Uhr

17.10. &
31.10.

Im Wechsel mit:

10.10. &
24.10.

FunctionalFitness
mit Eric

17:00 – 18:00 Uhr

PILATES
mit Danie

17:00 – 18:00 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 1+2)

17:15 – 18:00 Uhr

PILATES
mit Danie

17:00 – 18:00 Uhr

IronPump
mit Jonathan

18:15 – 19:00 Uhr

Rückenfit
mit Danie

18:10 – 19:10 Uhr

Back for men
mit Jörg

18:00 – 19:00 Uhr

REHA-Sport
(Niveau 1+2)

18:15 – 19:00 Uhr

Cycling
mit Uwe

19:15 – 20:15 Uhr

Cycling
mit Jörg

19:15 – 20:15 Uhr

Zumba
mit Elena

19:15 – 20:15 Uhr

Prävention/Gesundheitssport

HerzKreislauf Training/Fatburner

Kraft-/ Kraftausdauer-Training

Ganzkörpertraining/ Tiefenmuskeltraining

REHA-Sport
(auf ärztl
Verordnung)