

Montag	Kurs	Dienstag	Kurs	Mittwoch	Kurs	Donnerstag	Kurs	Freitag	Kurs
09:00-09:45	therapeutisches Yoga	08:15 - 09:00	Rehasport -Orthopädie-	08:15-09:00	Rehasport -Orthopädie-	09:30-10:00	Kleingruppe I Rehasport -Orthopädie-	08:15-09:00	Rehasport -Orthopädie-
10:00-10:45	Alltagsstark Seniorengymnastik	09:05-09:50	Rehasport -Orthopädie-	09:05-09:50	Rehasport -Orthopädie-	10:05-10:35	Kleingruppe II Rehasport -Orthopädie-	09:05-09:50	Rehasport -Orthopädie-
11:00-11:45	Rehasport -Orthopädie-	10:00-10:45	Pilates I	10:00-10:45	Alltagsstark	10:30-11:15	Fit mit 70+ Rehasport -Orthopädie-	10:00-10:45	Fit & Vital
14:00-14:45	Rehasport -Orthopädie-	11:00 - 11:45	Pilates II	14:00-15:15	Hatha Yoga	11:30-12:30	Herz ist Trumpf -Herzsport-	11:00-11:30	Kleingruppe Rehasport -Orthopädie-
15:00-15:45	Rehasport -Orthopädie-	14:00-14:45	Rehasport -Orthopädie-	16:30-17:15	Rehasport Orthopädie	15:00-15:45	Rehasport -Orthopädie-	14:00-14:45	Rehsport -Orthopädie-
16:45-17:45	Selbstverteidigung Kinder ext. Anbieter	16:30-17:15	Pilates	17:30 - 18:15	Wirbelsäu- lengymnastik	16:15-17:15	Selbstverteidigung Kinder ext. Anbieter	17:30-18:15	Rehasport -Orthopädie-
17:55-19:10	Selbstverteidigung Jug. / Erw.	17:30-18:15	gesunder Rücken Rehasport	18:30-19:15	Rehasport Orthopädie	19:00-20:30	Hatha Yoga	18:30-19:30	Pilates
19:20 - 20:05	Fit ohne Geräte -Rehasport-	18:20-19:05	Pilates	19:30-20:30	Hatha Yoga für Männer				



Kursanmeldung unter:

0351 / 264 16 07



Kursplan gültig vom 01.10.-31.12.20 Änderungen vorbehalten!