

KURSPLAN Trockenkurse

Stand: Oktober 2019. Alle weiteren Infos bezüglich der Kursinhalte erfahren Sie auf der Rückseite.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+ 	08:00 - 08:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+ 	08:00 - 08:45 Uhr Gesunder Rücken	08:00 - 08:45 Uhr Vital 50+
	09:00 - 09:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 	09:00 - 09:45 Uhr Hockergymnastik NEU 	09:30 - 10:00 Uhr Bauch muss weg NEU 	09:00 - 09:45 Uhr Hockergymnastik NEU 	09:00 - 09:30 Uhr Bauch muss weg
	10:00 - 10:45 Uhr WSG 	10:00 - 10:45 Uhr Ganzkörpergymnastik für Innere 	10:15 - 11:00 Uhr WSG 	10:00 - 10:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 	09:45 - 10:30 Uhr WSG
	11:15 - 12:00 Uhr Ganzkörpergymnastik 	11:00 - 11:45 Uhr Hockergymnastik 	11:15 - 12:00 Uhr Ganzkörpergymnastik 	11:00 - 11:45 Uhr Hockergymnastik 	10:45 - 11:30 Uhr Ganzkörpergymnastik
nachmittags		15:00 - 15:45 Uhr WSG 		15:00 - 15:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 	
	16:00 - 17:00 Uhr WSG - Entspannung * 	16:00 - 16:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 		16:00 - 16:45 Uhr Ganzkörpergymnastik 	
		17:00 - 17:45 Uhr Teen - Fit 			
	18:30 - 19:15 Uhr Ganzkörpergymnastik 	18:15 Uhr - 19:00 Uhr Ganzkörpergymnastik 	18:30 - 19:15 Uhr Ganzkörpergymnastik 	18:15 - 19:00 Uhr WSG 	

LEGENDE

Rehasport - Kurse auch für Nicht-Mitglieder

* Teilnahme nur über 10er Karten möglich

NEU Neuer Kurs