

Kursprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr (F) Bauch-Beine-Po		9.00 Uhr (G) five trifft blackroll		
10.00 Uhr (G) Stretch & Relax		10.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik	10.00 Uhr (G) Starke Mitte 10.30 Uhr (G) Funkt. Training	10.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik
14.00 Uhr (G/R) Aktiv-Gymnastik				
	17.00 Uhr (G/S) Prävention <small>Fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn!</small>		17.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik	17.00 Uhr (F) Langhantel-Workout
18.00 Uhr Seminar I	18.00 Uhr (F) Langhantel-Workout	18.00 Uhr (G) Starke Mitte 18.30 Uhr (G) Funkt. Training	18.00 Uhr Seminar II	18.00 Uhr (F) Zumba
19.00 Uhr (G) Yoga	19.00 Uhr (F) Zumba®		19.00 Uhr (F) Step & Style	
	20.00 Uhr (G/R) Wirbelsäulen-Gymnastik			
Mit uns können Sie auch den Gottesgarten entdecken...				
18.30 Uhr (F) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>		18.30 Uhr (F) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>	9.00 Uhr (G) Nordic Walking <small>Aushang beachten!</small>	Nordic Walking „Schnupperkurse“ <small>Fragen Sie nach dem nächsten Termin!</small>

F = Fitnesskurs

G = Gesundheitskurs

R = Rehabilitation

S = Sonderkurs

Stand 10/2018