

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/R) Wirbelsäulen-Gymnastik	
	18.00 Uhr (F) Langhantel-Workout	18.00 Uhr (G) Starke Mitte 18.30 Uhr (G) Funkt. Training	18.00 Uhr (F) Langhantel-Workout	
19.00 Uhr (G) Yoga			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 Aushang beachten!		18.30 Uhr (F) Nordic Walking Aushang beachten!	9.00 Uhr (G) Nordic Walking Aushang beachten!	Nordic Walking „Schnupperkurse“ Fragen Sie nach dem nächsten Termin!

F = Fitnesskurs

G = Gesundheitskurs

R = Rehabilitation

S = Sonderkurs

Stand 10/2018