

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 - 09:30 Uhr K 9 FASZIO®	08:30 - 09:15 Uhr K 10 Fitness Mix ab September	09:00 - 09:45 Uhr K15 Body Forming		
9:00 - 10:00 Uhr K1 Fitness Mix	9:45 - 10:45 Uhr K 4 PILATES	09:30 - 10:15 Uhr REHA-Sport		09:30 - 10:30 Uhr K12 smovey dance	11:00 - 14:00 Uhr Specials und Workshops mit wechselnden Themen verschiedene Termine
10:15 - 11:00 Uhr K16 Mobility u. Stretch	11:00 - 12:00 Uhr K 18 ATP- ein Alltagstrainings- programm ab September	10:30 - 11:30 Uhr K13 fle-xx Wirbelsäulen- gymnastik		11:00 - 11:45 Uhr REHA-Sport	
11:10 - 12:10 Uhr K17 Sanftes Yoga 60+					
18:00 - 18:45 Uhr K8 FASZIO® Fitness MIX	18:45 - 19:30 Uhr K2 Power Workout ab September	18:15- 19:00 Uhr REHA-Sport			
19:00 - 20:00 Uhr K3 PILATES	19:45 - 20:45 Uhr K5 PILATES	19:10 - 20:25 Uhr K11 HATHA YOGA	19:45 -20:45 Uhr K 6 PILATES		

Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich!

(1) Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich!