

Kursplan ab Januar 2022

Rehasport

Präventionskurs

Fitnesskurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 10.45 Wirbelsäulengymnastik				
11.00 - 11.45 Fit For Life (Rehasport bei psych. Erkrankungen)	10.30 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik		11.00 - 11.45 Wirbelsäulengymnastik	
			15.00 - 15.45 Osteoporose-Gymnastik	15.00 - 15.45 Wirbelsäulengymnastik
16.00 - 16.45 Wirbelsäulengymnastik	16.00 - 16.45 Kids Jumping	15.30 - 16.15 Rücken Fit		
17.00 - 17.45 Jumping®	17.00 - 17.45 Step & Style	16.30 - 17.15 Wirbelsäulengymnastik	17.00 - 17.45 deepWORK®	16.30 - 17.15 Pilates
18.00 - 18.45 Total Body Workout	18.00 - 18.50 Body In Balance	17.30 - 18.15 Jumping®	18.00 - 18.50 Qi Gong	17.30 - 18.15 MyLife Special
19.00 - 19.50 Yoga		18.30 - 19.20 AROHA®		18.30 - 19.20 Jumping®