

Gutes Kursprogramm ab April 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag und Sonntag
Mitglieder Funktionstraining 8:30	TRENA 7:30, 9:00	Mitglieder Funktionstraining 08:30	Mitglieder Funktionstraining 8:30	Mitglieder Funktionstraining 8:30	Mitglieder Funktionstraining jeweils 10:00
Faszientraining 9:00	Rehasport 8:00, 9:00, 10:00, 15:15	Yoga 09:00 Lnb - Zumba Gold 10:00 11:00	Beckenboden- gymnastik 11:00	TRENA 9:00	Teens aktiv Samstag 12:00
Mitglieder Funktionstraining 15:00	Mitglieder Funktionstraining 11:00	Rückenschule 13:00	Rehasport 17:00	Rehasport 09:00, 10:00, 11:00	Teens aktiv Sonntag 16:00
Rehasport 17:00	Teens aktiv 15:00	Rehasport 12:30, 17:00	Mitglieder Funktions- training extremaktiv 18:15	Rückenschule 11:00	TRENA Samstag und Sonntag 16:00
Pilates 19:30	Mitglieder Funktionstraining 17:30	Yoga für Einsteiger 18:00 und 19:00		Rückenschule 19:00	
Yoga für Fortgeschrittene 19:00	Beckenboden- Gymnastik 18:30	TRENA 19:00		TRENA 18:00	Sie haben Fragen zu den Kursen? 08031/ 351 9 351
Rehasport 20:00		Rehasport 20:00	TRENA 20:00	Rehasport 19:00	

Für diese Kurse gibt es 10er Karten (zum Teil von der Kasse bezuschusst)!

Für Rehasport und TRENA bekommen Sie vom Arzt eine Verordnung!

Diese Kurse sind für Mitglieder inklusive!

Für Teens aktiv bekommen Sie vom Arzt eine Verordnung!