

Kursplan ab Januar 2018



Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
				09:00-10:00	Kursraum besetzt	8:30-9:30	Ganzkörpertraining (Krankenkasse)	10:00-10:45	Rückenfit
10:00-10:45	Bauch, Beine, Po	10:00-10:45	Balance/ Gleichgewicht	10:00-10:45	Step-Balance	9:30-10:15	Nackengesundheit (Krankenkasse)	10:45-11:15	Bauch Intensiv
10:45-11:30	Pilates oder Stretching	10:45-11:30	Bauch/Bein/Po +Rücken	10:45-11:30	Pilates oder Stretching	10:15-11:00	Balance/ Gleichgewicht	12:30-13:30	Rückenschule (Krankenkasse)
						11:00-11:45	Nacken/Faszien		
						11:45-12:00	Entspannung		
								16:30-17:30	Qigong
17:30-18:15	Pilates	17:30-18:15	Kraft-Stoffwechsel			17:30-18:15	Bauch, Beine, Po +Rücken		
18:30-19:15	Body Workout	18:15-19:00	Grundlagen Körper	18:30-19:15	Bauch/ Beine/ Po	18:30-19:30	Zumba		
19:30-20:15	Indoorcycling	19:00-19:30	Stretching/Faszien	19:30-20:15	Indoorcycling				

* Präventivkurs abrechenbar über die Krankenkasse §20 Abs.1 SGB V

Bitte beachten:

- Handtuch und feste Sportschuhe zum Kurs nicht vergessen.
- Anmeldung für einen Kurs erst am gewünschten Kurstag möglich.
- Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs liegt bei **2** Personen.
- Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse evtl. ausfallen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 07:30-21:00 Uhr

Samstag-Sonntag: 09:00-18:00 Uhr

Telefon: 043314384346