

MITGLIEDER-KURSPLAN

ab 01.09.2023 - 31.12.2023

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	09:30 - 10:15 Uhr Sturzprophylaxe Amely (ab 04.09.) Kursraum 2	09:00 - 09:55 Uhr Stretch + Relax 🧘 Maria Kursraum 1	08:15 - 09:15 Uhr Beckenboden 🧘 Angelika Kursraum 2		
11:00 - 12:15 Uhr Yoga-Therapie 🧘 Silvia Kursraum 2	10:00 - 10:55 Uhr Faszien-Rücken 🧘 Henrieta Kursraum 1	10:00 - 10:55 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 1	09:30 - 10:15 Uhr Reha-Gymnastik Mitgl. 🧘 Angelika Kursraum 1		10:15 - 11:15 Uhr Surprise-Training ab 15.09 - 15.05. Sam/Lara Kursraum 1
16:45 - 17:45 Uhr (gerade Wochen) HOT IRON ® Sam (ab 18.09. - 11.12.) Kursraum 2		15:00 - 16:30 Uhr Yin Yoga 🧘 Angelika Kursraum 2			
18:00 - 18:50 Uhr Rückenfitness 🧘 Sibel Kursraum 2	19:15 - 20:00 Uhr Cycling 🚴 Jacqueline Kursraum 1	16:45 - 17:45 Uhr Full-Body-Workout Lara Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr Rumpf-Training (Core) Lezel Kursraum 1	17:00 - 17:50 Uhr Step Basic Henrieta Kursraum 1	
19:00 - 20:00 Uhr Stretch + PMR 🧘 Maria Kursraum 2	19:00 - 20:00 Uhr Functional Tabata 🏋️ Henrieta Kursraum 2	18:30 - 19:30 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 2	19:10 - 20:10 Uhr HOT IRON ® Henrieta Kursraum 1	18:15 - 19:00 Uhr Cycling 🚴 Jacqueline Kursraum 1	
19:00 - 19:45 Uhr Beckenboden 🧘 Amely (ab 04.09.) Kursraum 1				18:30 - 19:45 Uhr Yoga-Therapie 🧘 Silvia Kursraum 2	

Mitgliederkurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
Stand September 2023

Präventionskurse nach §20 SGB V: Diese werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
Nur mit Voranmeldung möglich!