

MITGLIEDER-KURSPLAN

ab 08.01.2024 - 05.05.2024

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	08:15 - 09:45 Uhr Hatha Yoga 🧘 Angelika 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		
16:45 - 17:45 Uhr HOT IRON ® Sam (nur in gerade Wochen) Kursraum 2	15:00 - 15:30 Uhr Sturzprävention Amely Kursraum 2				
18:00 - 18:50 Uhr Rückenfitness 🧘 Sibel Kursraum 2	16:30 - 17:15 Uhr Trampolin Swing Angelika Kursraum 2	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	17:20 - 18:45 Uhr Yin Yoga 🧘 Angelika 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	
	19:15 - 20:00 Uhr Cycling 🚴 Jacqueline Kursraum 1			18:30 - 19:45 Uhr Yoga-Therapie 🧘 Silvia Kursraum 2	
	19:00 - 20:00 Uhr Functional Tabata 🏋️ Henrieta 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!