

MITGLIEDER-KURSPLAN

ab 04.03.2024 - 30.09.2024

MO	DI	MI	DO	FR
	09:00 - 09:45 Uhr Beckenboden 🧘 Angelika Kursraum 2	09:00 - 09:55 Uhr Stretch + Relax 🧘 Maria Kursraum 1	09:30 - 10:15 Uhr Reha-Gymnastik Mitgl. 🧘 Angelika Kursraum 1	
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	11:30 - 12:30 Uhr Hatha Yoga 🧘 Angelika Kursraum 1	
	15:00 - 15:30 Uhr Sturzprävention Amely Kursraum 2			16:30 - 16:55 Uhr Bauch fortgeschritten Henrieta Kursraum 2
16:45 - 17:45 Uhr (bis 29.04.) HOT IRON ® Sam (nur in gerade Wochen) Kursraum 2	16:30 - 17:15 Uhr Trampolin Swing Angelika Kursraum 2	16:45 - 17:45 Uhr Full-Body-Workout Lara Kursraum 2		17:00 - 17:50 Uhr Step Basic Henrieta Kursraum 1
17:30 - 18:15 Uhr Bauch-Beine-Po Sibel Kursraum 1	17:20 - 18:45 Uhr Yin Yoga 🧘 Angelika Kursraum 2			18:15 - 19:00 Uhr Cycling 🚲 Jacqueline Kursraum 1
18:30 - 19:15 Uhr Rückenfitness Sibel Kursraum 1	19:15 - 20:00 Uhr Cycling 🚲 Jacqueline Kursraum 1	18:30 - 19:30 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr Rumpf-Training (Core) Lezel Kursraum 1	18:30 - 19:45 Uhr Yoga-Therapie 🧘 Silvia Kursraum 2
19:00 - 20:00 Uhr Stretch + PMR 🧘 Maria Kursraum 2	19:00 - 20:00 Uhr Functional Tabata 🏋️ Henrieta Kursraum 2	19:00 - 19:45 Uhr Funktionsgymnastik Lezel Kursraum 1	19:10 - 20:10 Uhr HOT IRON ® Henrieta Kursraum 1	

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!