

MITGLIEDER-KURSPLAN

MO	DI	MI	DO	FR
		09:00 - 09:55 Uhr Stretch + Relax 🧘 Maria Kursraum 2		
	10:00 - 10:55 Uhr Faszien-Rücken 🧘 Henrieta Kursraum 2	10:00 - 10:55 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 2		
				13:00 - 14:00 Uhr Aquagymnastik \$20 Henrieta Hallenbad
17:30 - 18:00 Uhr BAUCH PUR Henrieta Kursraum 2	19:00 - 20:00 Uhr Cycling 🚲 Jacqueline Kursraum 1	18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik 🧘 Sibel Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr BAUCH PUR Lezel Kursraum 1	17:00 - 18:00 Uhr HOT IRON ® Henrieta Kursraum 1
18:10 - 19:00 Uhr Intervall + PMR Maria Kursraum 2	19:00 - 20:00 Uhr Functional Tabata 🏃 Henrieta Kursraum 2		19:10 - 20:00 Uhr Trampolin Intervall 🏃 Henrieta Kursraum 1	18:30 - 19:15 Uhr Cycling 🚲 Jacqueline Kursraum 1
18:10 - 19:00 Uhr Dance Aerobic 🕺 Henrieta Kursraum 1			19:00 - 20:00 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 2	

Mitgliederkurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

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