



Unsere Kursangebote:

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 - 10:00	Aufrecht durchs Leben Wirbelsäulengymnastik				
10:00 - 10:30		Rückenschule*	Gymnastik mit Herz Herz-Diabetes-Kreislauf		Sicher auf den Beinen Sturzprophylaxe für Jung & Alt
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30	„Golden Age“ Frauenpower		Betreutes Training im Physiozirkel**	Die flotten Siebziger Power und Fun	
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30		Betreutes Training im Physiozirkel**			
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30	Betreutes Training im Physiozirkel**			Betreutes Training im Physiozirkel**	
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30				Betreutes Training im Physiozirkel**	
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	Energy Train sportbezogenes Training	Rückenschule*	Afterwork Body Fit		
19:30 - 20:00					Energy Train sportbezogenes Training
20:00 - 20:30					