



Unsere Kursangebote ab März 2018

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 - 10:00	Aufrecht durchs Leben Wirbelsäulengymnastik				
10:00 - 10:30		Rückenschule*	Vital & Fit „Die BernemerBabelgruppe“	Morning Fit gemeinsam fit & beweglich	Sicher auf den Beinen Sturzprophylaxe für Jung & Alt
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30	Golden Age Power Workout mit Musik		Betreutes Training im Physiozirkel **		
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30		Betreutes Training im Physiozirkel **			
12:30 - 13:00					
18:30 - 19:00			Afterwork Body Fit		
19:00 - 19:30	Energy Train Funktional Fitness	Rückenschule*			
19:30 - 20:00					

* Findet nicht im Physiozirkel-Raum statt.

** Während dieser Zeit ist ein Physiotherapeut für Sie da.