

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Osteoporoseproph. Gerätetraining** 10:00 - 10:30		<i>Reha Standard</i> 9:15 - 10:00	<i>ab 1.1.2019</i> chinesische Gymnastik 10:30 - 11:30	
Reha Standard 10:30 - 11:15		Faszien Pilates für Fortgeschrittene 10:00 - 11:00	Rundum Körperfit 12:00 - 13:00	Fit über 50 u. Gerätetraining ** 10:00 - 11:30
Wirbelsäulengymnastik 11:30 - 12:30		Herzsport Standard 10:45 - 11:45	Rücken, Bauch, Beckenboden 13:00 - 14:00	Fit über 50 u. Gerätetraining ** nur für Frauen 11:30 - 13:00
Reha Standard 14:15 - 15:00			Gesundheits- Gerätetraining ** 15:00 - 16:00	Tai Ji Liuhebafa Eigener Kurs 14:00 - 17:00
Rundum/Senioren Geräte ** 15:00 - 16:15				
<i>Reha Standard</i> 15:15 - 16:00	Rücken + Geräte ** 18:15 - 19:45	Entspannungs- Rückengymnastik * 16:30 - 17:30	<i>Reha Pilates</i> 16:30 - 17:15	
	<i>Rückenkraft</i> 18:30 - 19:30			
Fit + Gesund + Pilates 17:30 - 19:00	Rückenfit 19:30 - 20:30		Fit & Gesund 17:15 - 18:15	
** Das Gerätetraining erfolgt erst nach persönlicher Einweisung und mit einer Verschreibung.				

Monatsbeitrag 46,- € + einmalig 26,00 € Aufnahme, 10er Karte 1 Std. 110,- €, 10er Karte 1,5 Std. 120,- €, Präventionskurs (10Einheiten) 140,- €