

Sonderveranstaltungen und vieles mehr auf der Webseite oder telefonisch erfragbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Osteoporoseproph. Gerätetraining</b> 10:00 - 10:30		<b>Reha Standard</b> 9:15 - 10:00		
<b>Reha</b> 10:30 - 11:15		<b>Herzsport</b> 10:45 - 11:45		<b>Fit über 50 u. Gerätetraining **</b> 10:00 - 11:30
<b>fit für den Rücken</b> 11:30 - 12:30			<b>Rücken, Bauch, Beckenboden</b> 13:00 - 14:00	<b>Fit über 50 u. Gerätetraining ** nur für Frauen</b> 11:30 - 13:00
<b>Reha Standard</b> 14:15 - 15:00			<b>Gesundheits- Gerätetraining **</b> 15:00 - 16:00	
<b>Rundum/Senioren Geräte **</b> 15:00 - 16:00				
<b>Reha Standard</b> 15:15 - 16:00	<b>Rücken + Geräte **</b> 18:00 - 18:30	<b>Entspannungs- Rückengymnastik *</b> 16:30 - 17:30		
	<b>Rückenkraft</b> 18:30 - 19:30		<b>Reha Pilates</b> 16:30 - 17:15	
<b>Fit + Gesund Power Pilates</b> 17:15 - 18:45	<b>Rückenfit</b> 19:30 - 20:30		<b>Fit &amp; Gesund</b> 17:15 - 18:15	

\*\* Das Gerätetraining erfolgt erst nach persönlicher Einweisung und mit einer Verschreibung.

Monatsbeitrag 39,00 € + einmalig 28,00 € Aufnahme, 10er Karte 1 Std. 110,00 €, 10er Karte 1,5 Std. 120 €, Präventionskurs 140,- € (10 Einheiten)



Stand 1.3.2019



