

Sonderveranstaltungen und vieles mehr auf der Webseite oder telefonisch erfragbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Osteoporoseproph. Gerätetraining**</b> 10:00 - 10:30		<i>Reha Standard</i> 9:15 - 10:00		
<b>Reha Standard</b> 10:30 - 11:15		<b>Faszien Pilates für Fortgeschrittene</b> 10:00 - 11:00	<b>Rundum Körperfit</b> 12:00 - 13:00	<b>Fit über 50 u. Gerätetraining **</b> 10:00 - 11:30
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 11:30 - 12:30		<b>Herzsport Standard</b> 10:45 - 11:45	<b>Rücken, Bauch, Beckenboden</b> 13:00 - 14:00	<b>Fit über 50 u. Gerätetraining **</b> nur für Frauen 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				
<i>Reha Standard</i> 15:15 - 16:00	<b>Rücken + Geräte **</b> 18:00 - 18:30	<b>Entspannungs- Rückengymnastik *</b> 16:30 - 17:30		
	<i>Rückenkraft</i> 18:30 - 19:30		<i>Reha Pilates</i> 16:30 - 17:15	
<b>Fit + Gesund + 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 46,- € + einmalig 28,00 € Aufnahme, 10er Karte 1 Std. 110,- €, 10er Karte 1,5 Std. 120,- €, Präventionskurs 140,- € (10Einheiten)