

Sonderveranstaltungen und vieles mehr auf der Webseite oder telefonisch erfragbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Osteoporoseproph. und Rehasport 09:30/10:00 - 10:45		<i>Reha Standard</i> 9:00 - 9:45		
Wirbelsäulengymnastik 11:00 - 12:00		Faszien Pilates für Fortgeschrittene 9:45 - 10:55	Qigong Stock 10:30 - 11:45	Fit über 50 u. Gerätetraining 10:00 - 11:30
Herzsport Standard 12:45 - 13:45			Rundum Körperfit 12:00 - 13:00	Fit über 50 u. Gerätetraining 11:30 - 13:00
Reha Standard 14:15 - 15:00			Rücken, Bauch, Beckenboden 13:00 - 14:00	Tai Ji Lange Form Eigener Kurs 14:00 - 17:00
Rundum/Senioren Geräte 15:00 - 16:15			Gesundheits-Gerätetraining 15:00 - 16:00	
<i>Reha Standard</i> 15:15 - 16:00	Rücken und Geräte 18:15 - 19:45	<i>Rehasport Rücken/ Bauch</i> 15:45 - 16:30		
	<i>Reha Standard</i> 19:00 - 19:45	Entspannungs-Rückengymnastik 16:30 - 17:30		
Fit + Gesund + Pilates 17:30 - 19:00	Rückenfit 19:45 - 20:45		<i>Reha Pilates</i> 16:30 - 17:15	
			Fit & Gesund 17:15 - 18:15	

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