

Kursplan

von 02.01.2017

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 08:00 – 21:00
Di, Do 08:00 – 22:00
Sa 08:00 – 16:00
So 08:00 – 14:00

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00		Rehasport** ab 8:30				
09:00	Bewegungsmeditation		Rehasport**	Rehasport**	Beckenboden- gymnastik	Rehasport**
10:00	Rehasport**	Qi Gong - Treff 9:30h-10:15h	Yoga*	Stretch & Relax	Koordinations- & Reaktionstraining	Rehasport**
11:00	Rückengymnastik*	Rehasport** Beginn: 10:30h	Rehasport** Beginn: 11:30 h	Pilates	Rehasport**	Sumba50
12:00		Rehasport**	Rehasport** (Beginn 12:30 h)	Rehasport**	Rehasport**	
13:00	Rehasport**					
14:00	Rehasport**					
16:00						
17:00	Rehasport**	Rehasport**	Rehasport**		Rehasport**	
18:00	Yoga I *	Sumba50 Laufeinsteiger	Qi Gong	Nordic Walking (Treff) Yoga Anke	Rückengymnastik 17:50h	
19:00	Yoga II*	19:30h Entspannung*	Wirbelsäulen- gymnastik	Rehasport**		
20:00			Fit Mix Beginn: 19:45h	Kraftausdauerzirkel		

*) diese Kurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst! // **) nur bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse // Mindestteilnehmerzahl bei allen Kursen: 3 Teilnehmer/Innen