

Winter - Gymnastikplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Sa.	So.
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
9.30-10.30 Fit in die Woche		9.30-10.30 Reha Gym	9.00-10.00 Pumping Marion			9.30-10.30 Reha Gym	9.00-10.15 YOGA Bettina					9.00-10.00 Pilates Marion	9.00-10.00 Uhr Rückenfit Renate		9.00-11.00 Karate Schule
10.30-11.30 Pilates Marion		10.30-11.30 Reha Gym													
17.00-18.00 YogaFitn. Marion	14.00-21.00 Kinder- ballett			14.00-21.00 Kinder- ballett			14.00-20.00 Kinder- ballett						14.00-19.30 Kinder- ballett	14.00-16.00 Karate schule	
18.00-18.30 Rücken fitness		17.00 18.00 Reha- Gym	17.30-18.30 Barmer GEK		17.45.18.45 BarmerGek										
18.30-19.00 Bauch- Total		18.00-19.00 Reha- Gym	18.30-19.30 Body-Styling Barbara		18.00-19.00 Pilates Sandra	18.00-19.00 Rücken fitness Anette	18.00-19.00 Qi Gong Karateschule	17.45-19.00 Karate schule							
19.00-20.00 Functional training Bianca			19.30-20.30 Zumba Wula		Anf/Fortge.	19.00-20.00 Figur- training Anette	19.00-20.00 Ballett Erwachsene	19.00-20.00 Reha- Gym	19.00-20.00 Pumping Marion			17.45-19.00 Yoga Anfänger			
20.00-21.30 ▽ WT Dieter							20.00-21.30 ▽ WT Dieter	20.00-21.00 Intensiv Body-Workout Chris	20.00-21.30 Karate schule	20.00-21.30 ▽ WT Dieter	20.00-21.00 Stretch+ Relax Faszien Marion	19.05-20-20 Yoga Fortgeschr. Bettina			

Informationen:

- 😊 Präventionskurse werden von vielen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschußt.
- Bitte bringen Sie keine Gläser oder Flaschen in die Kursräume!
 - Bitte für die Kurse ein Handtuch und geeignete Sportschuhe mitbringen!
 - Vertretungen und Kursänderungen bleiben dem Studio vorbehalten!
 - Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge!
 - Mindestteilnahme für die Stunden: 5 Teilnehmer

Zeichenerklärungen :

Raum 1 : großer Gymnastikraum
Raum 2 : kleiner Gymnastikraum
Raum 3 : Seminarraum

Die Beschreibung der Kurse befindet sich auf der Rückseite!

▽ Zuzahlung auf Fitnessvertrag

Gesundheits-und Rehasport

Rehasport ist ein Bewegungstraining, dass in kleinen Gruppen durchgeführt wird.
 Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet.
 Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, dass von der Krankenkasse bezahlt wird.