



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 – 09:45 Uhr Reha Easy Liner Mix Bei Martin Kursraum Fit Factory	08:30 – 08:50 Uhr Stretching Bei Dani Fläche Gesundheitszentrum	08:20 – 09:15 Uhr Pilates für den Rücken Bei Dani Kursraum Gesundheitszentrum	09:30 – 10:15 Uhr Reha Basic Bei Martin Kursraum Fit Factory	08:10 – 09:10 Uhr Aqua Training Tiefwasser • Bei Dani Waldschwimmbad
10:00 – 11:00 Uhr Reha Easy Liner Mix Bei Martin Kursraum Fit Factory	10:00 – 11:00 Uhr Reha AKUT Wellengang • NEU Bei Dani ab November Kursraum Gesundheitszentrum	09:30 – 10:30 Uhr Aqua Training Tiefwasser • Bei Dani Waldschwimmbad		
11:15 – 12:15 Uhr Reha Easy Liner Pur Bei Martin Kursraum Fit Factory		9:30 – 10:15 Uhr Reha Basic Bei Martina Kursraum Fit Factory		10:30 – 11:30 Uhr Reha CardioFit Easy Liner • Bei Dani Kursraum Fit Factory
15:30 – 16:30 Uhr Aqua Training Tiefwasser • Bei Dani Waldschwimmbad	14:00 – 15:00 Uhr Reha Easy Liner Pur Bei Johanna oder Julia Kursraum Fit Factory	10:30 – 11:30 Uhr Aqua Training Tiefwasser • Bei Dani Waldschwimmbad		13:00 – 14:00 Uhr Aqua Training Flachwasser • Bei Linda oder Dani Waldschwimmbad
15:45 – 16:30 Uhr Reha Basic Bei Martin Kursraum Fit Factory		10:30 – 11:15 Uhr Reha Basic Bei Martina Kursraum Fit Factory		
16:45 – 17:45 Uhr Rückenschule • Bei Martin oder Dani Kursraum Fit Factory	17:00 – 18:00 Uhr Reha Easy Liner Mix Bei Martin Kursraum Fit Factory	16:30 – 17:30 Uhr Reha Easy Liner Pur Bei Benni Kursraum Fit Factory	17:00 – 17:45 Uhr Reha Basic Bei Martin Kursraum Fit Factory	
18:00 – 19:00 Uhr Reha Easy Liner Pur Bei Martin Kursraum Fit Factory	18:15 – 19:00 Uhr Reha Basic Bei Martin Kursraum Fit Factory	17:30 – 18:15 Uhr Sling Bei Benni Kursraum Fit Factory	18:00 – 19:00 Uhr Reha Easy Liner Pur Bei Martin Kursraum Fit Factory	
19:00 – 19:30 Uhr Tabata Bei Dani Kursraum Fit Factory		18:30 – 19:30 Uhr Zumba ® Bei Claudia Kursraum Fit Factory	19:00 – 20:00 Uhr Aqua Training Flachwasser • Bei Linda Waldschwimmbad	
19:00 – 20:30 Uhr Yoga Bei Michael Ruheraum Gesundheitszentrum		19:30 – 20:30 Uhr Langhantel/ZirkelFit ab 18.10. • Bei Dani Kursraum Fit Factory		
19:40 – 20:40 Uhr Rückenfit Langhantel Bei Dani Kursraum Fit Factory				

• = Prävention

Zirkel Fit Yoga

..mit Michael Most

Ab Montag, den 16. September

19:00 – 20:30 Uhr

Mitglieder 99€/Nicht-Mitglieder 129€

10 Einheiten + 2 Kurstickets

Einstieg jederzeit möglich!

..mit Daniela Gießler

Ab Mittwoch, den 18. September

19:30 – 20:30 Uhr

100€ für 10 Einheiten

(Von deiner Krankenkasse bezuschusst)

Aqua Fit

Aqua Fitness im Hallenbad

Jogging:

Mo 15:30 Uhr

Mi 09:30 & 10:30 Uhr

Fr 08:10 Uhr

Gymnastik

Do 19:00 Uhr

Fr 13:00 Uhr

(Von deiner Krankenkasse bezuschusst)



Mach doch was Du willst.

Wünsch es dir nicht. Arbeite dran.