

FITNESSKURSE IM GESUNDHEITSTRAINING



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad
09:00-09:45 BBP Alessandra		08:30-09:00 HWS-Gymnastik Bastian		08:45-09:30 Fit ab 50 I Anne		09:00-10:00 Yogilates Maren		08:15-09:15 Tai Chi & Qi Gong Daniel	
09:45-10:15 HWS-Gymnastik Anne		09:00-09:30 HWS-Gymnastik Bastian		09:30-10:15 Fit ab 50 II Anne				09:15-09:45 Frühfit Bastian	
10:15-10:45 HWS-Gymnastik Anne	12:20-12:50 WasserGym Anne	09:30-10:00 Rückenfit Bastian	12:20-12:50 WasserGym Anne	10:15-10:45 Rückenfit Anne	12:20-12:50 WasserGym Britta G.		12:20-12:50 WasserGym Britta S.	09:45-10:45 Tai Chi & Qi Gong Daniel	12:20-12:50 WasserGym Britta G.
	12:50-13:20 WasserGym Anne		12:50-13:20 WasserGym Anne		12:50-13:20 WasserGym Britta G.		12:50-13:20 WasserGym Britta S.		12:50-13:20 WasserGym Britta G.
		16:00-17:00 Tai Chi & Qi Gong Daniel						16:30-17:00 Powerbauch Michael P.	
17:00-17:30 HWS-Gymnastik Bastian		17:00-17:45 Functional Training Anne		17:15-18:00 Sensitive Cycling Julia				17:15-18:15 Cycling-Einsteiger Alexander	
17:30-18:00 HWS-Gymnastik Bastian		18:00-18:30 Powerbauch Michael P.		18:00-18:30 HWS-Gymnastik Bastian		18:00-19:00 Körper und Geist Anne			
18:00-18:30 Faszientraining Bastian		18:30-19:30 Bodyfit Michael P.		18:30-19:00 Elastofit Bastian					
18:30-19:00 Powerbauch Michael P.			19:00-19:45 Aquafit Sahra				19:00-19:45 Aquafit Sarah		
19:00-19:30 Stretching Michael P.			19:45-20:30 Aquafit Sahra	20:00-21:15 Power-Yoga Iris			19:45-20:30 Aquafit Sarah		
			20:30-21:15 Schwimmen Sahra				20:30-21:15 Schwimmen Sarah		

ALLE KURSE MIT VORANMELDUNG ÜBER DAS SERVICETEAM DES GESUNDHEITSTRAININGS (0551 – 3838581), DANKE!!!