

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 Rehasport Orthopädie mit Barbara	09:30-10:00 Faszien mit Jannica				10:00-11:00 Kinder-Boxen mit Thomas	
10:00-11:15 Schwangerschaftsyoga¹ mit Tamara	12:00-13:00 Pilates mit Adya		10:00-11:00 Rheumagruppe mit Tatjana	09:30-11:00 PEKiP² mit Moni		
14:30-15:00 Bauch, Beine & Po mit Lisa	13:30-14:30 Kinder-Zirkelbox mit Simon					
15:00-16:00 Kinderentspannung (6-11 Jahre) mit Manuela	15:00-15:30 Kinder-Jumping (ab 7 Jahre) mit Jannica	13:30-14:30 Kinder Kinesiologie mit Tamara	15:00-16:00 Rehasport Orthopädie mit Barbara			
17:00-18:00 Kinder-Ballett mit Clara	16:00-17:00 Yoga mit Jannica	15:00-16:00 Kinder-Functional mit Simon	16:00-17:00 Rehasport Orthopädie mit Barbara			
18:00-19:00 Tanzen mit Baby¹ mit Moni	17:30-18:30 Drums alive¹ mit Nici	17:30-18:00 Tabata mit Lisa	17:00-18:00 §20 Präventives Rückentraining mit Lisa	17:30-18:30 Hypnobirthing¹ Mit Moni		
19:00-20:00 Zumba mit Züli + Apo	18:30-19:30 Rehasport Orthopädie mit Barbara	19:00-20:00 Zumba Mit Züli + Apo	18:30-20:00 Boxen* mit Thomas			
20:00-21:00 KUVVET mit Züli + Apo	19:30-20:00 Functional mit Lisa	20:00-21:00 KUVEET Mit Züli + Apo	20:00-21:00 Pole Dance** mit Michelle			



Unsere Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8:00 – 21:00 Uhr

Sa. – So. & Feiertag: 9:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung vor Ort: Ortsstraße 40, 89250 Senden

Anmeldung telefonisch: 07307 9362191

Anmeldung per Email: info@srzsenden.de

§64 Kurse, welche auf Rezept vom Arzt verschrieben werden

§20 Kurse, welche von der Krankenkasse bezuschusst werden

Kindertraining (max. 10 TeilnehmerInnen)

Gesondertes Eltern-Kind-Training

Erwachsenentraining (max. 13 TeilnehmerInnen)

¹ Start ab Sept. 22
²Start ab 16.09.22

Unsere Kurse finden ab 3 Personen statt. *Findet in allen ungeraden Wochen statt. **Gesonderter Kurs