

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 Rehasport Orthopädie* mit Barbara	09:30-10:00 Faszien mit Daniel	09:30-10:30	09:30-15:00	Geschlossen	09:00-10:00 Strong by Zumba* (ab 15 Jahre) mit Özden	09:30-12:30
10:00-11:00 Senioren-sport mit Tatjana	10:00-10:45 Jumping mit Jannica	10:30-11:00 Bauch, Beine & Po mit Lisa			10:00-11:30 Boxen für alle mit Thomas	
11:00-12:00 Präventives Rückentraining mit Kathrin	10:45-11:00 Bauch intensiv mit Jannica	11:00-12:00 Sanftes Yoga mit Jannica				
12:00-14:30	11:30-13:30	12:00-15:00				
14:30-15:00 Bauch, Beine & Po mit Lisa	13:30-14:30 Kinder-Zirkelbox mit Daniel					
15:00-16:00 Kinderentspannung (6-11 Jahre) mit Manuela	14:30-15:15 Kinderyoga mit Jannica	15:00-16:00 Kinder-Functional mit Daniel	15:00-16:00 Rehasport Orthopädie* mit Barbara			
16:00-17:00 Athletisches Koordinationstraining (SpeedLetiX)** mit Daniel	15:30-16:00 Kinder-Jumping (ab 7 Jahre) mit Jannica	16:15-17:00 Kinder-Ballett (5-6 Jahre) mit Clara	16:00-17:00 Rehasport Orthopädie mit Barbara			
17:00-18:00 Kinder-Ballett (7-8 Jahre) mit Clara	16:00-17:00 Vinyasa Yoga mit Jannica	17:00-17:30 Faszien mit Daniel	17:00-18:00 Präventives Rückentraining mit Lisa			
18:00-19:00 Kinder-Ballett (9-10 Jahre) mit Clara	17:30-18:30 Drums alive* mit Nici	17:30-18:00 Tabata mit Lisa	18:00-18:45 Jumping mit Jannica			
	18:30-19:30 Rehasport Orthopädie mit Barbara	18:00-19:00 Zumba (ab 12 Jahre) mit Özden				

Unsere externen Kurse finden ab 3 Personen statt.

	§64 Kurse, welche auf Rezept vom Arzt verschrieben werden
	§20 Kurse, welche von der Krankenkasse bezuschusst werden und für alle Altersklassen von Klein bis Groß sind
	Kindertraining (max. 10 TeilnehmerInnen)
	Erwachsenentraining (max. 13 TeilnehmerInnen)
	Für alle Altersklassen von Klein bis Groß

*Dieser Kurs folgt ab Januar

**Dieser Kurs findet mit max. 6 TeilnehmerInnen statt



Unsere Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 9:00 – 20:00 Uhr
Sa. – So. & Feiertags: 9:00 – 13:00 Uhr