

Kursangebot

VORMITTAG

NACHMITTAG/ ABEND

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

9:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

9:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

9:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

9:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

10:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

10:15 (45 Min.)
EASYLINE ZIRKEL
E

10:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

10:15 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

10:15 (45 Min.)
EASYLINE ZIRKEL
E

11:15 (45 Min.)
AKTIV GEGEN
VERGESSEN*

11:00 (55 Min.)
INDOOR-
CYCLING
E / M

12:00 (55 Min.)
RÜCKEN-FIT
E / M

16:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

16:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

17:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

17:00 (55 Min.)
RÜCKEN-FIT
E / M

17:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

17:00 (45 Min.)
PILATES
E / M

18:00 (25 Min.)
BAUCH
E / M

18:00 (45 Min.)
TRIGGERPUNKTE
E / M

18:00 (25 Min.)
BAUCH
E / M

18:00 (45 Min.)
FATBURNER
E / M

18:30 (25 Min.)
BODY-FIT
E / M

18:30 (25 Min.)
BODY-FIT
E / M

19:00 (25 Min.)
STRETCHING
E / M

19:00 (25 Min.)
STRETCHING
E / M

19:30 (55 Min.)
INDOOR-
CYCLING
E / M

19:30 (55 Min.)
INDOOR-
CYCLING
E / M

18:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

19:00 (45 Min.)
REHA
Orthopädie

Kurspause



Fitnesskurs



Gesundheitskurs



Kurs mit ärztlicher Verordnung

* Bewegungsangebot für Menschen
mit Demenz

E Einsteiger

M Mittelstufe

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs:
3 Personen - Voranmeldung nötig

