

Kursplan

ab 24. Juni 2024



Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vorsaal	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Bodystyling 4 19:00 - 20:30	Orthopädie 16:30 - 17:15	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00 1	Bodystyling 1 18:15 - 19:45	Orthopädie 9:00 - 9:45	Training für den Stütz- und Bewegungsapparat 1 17:00 - 18:30
Herzsport 10:30 - 11:30	Orthopädie 10:00 - 10:45		Pilates allround 1 17:30 - 18:30	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 11:00 - 11:45		H.I.I.T plus Wellness 1 18:35 - 19:25		Fit und Schmerzfrei durch den Alltag 1 17:00 - 18:00		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Gesunder Rücken 1 17:00 - 18:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Summerfit in & out 1 19:30-20:30		After Work Training 3 18:15 - 19:15		Hatha-Yoga 2 17:30 - 18:30	
Hart aber Smart-Taille, Po, Beine 1 18:05 - 18:35	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45				Functional Fitness Ganzkörpertraining 1 20:05 - 21:05			
PowerStep 1 18:45 - 19:45	Orthopädie 18:00 - 18:45							
	Rundum Fit und Gesund 1 19:00 - 20:00							
	Beweglich und Schmerzfrei 1 20:05- 21:05							

Kursfreie Zeit:

1 02.09.2024 bis 13.09.2024

2 19.07.2024; 26.07.2024; 30.08.2024; 13.09.2024

Kursstart:
3 18.07.2024

4 03.09.2024

Prävention

Ausdauer

Kraft

Entspannung

Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)