

KURSPLAN

GÜLTIG AB 08.04.2024 · INFO-HOTLINE: 0209 - 319 52-0

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	Sonntag
9:00 - 9:55	9:00 - 9:55	9:00 - 9:55	9:00 - 9:55	9:00 - 9:45	10:30 - 11:25	10:00 - 10:55
WSG 1	WSG 1	Bodyforming 1	WSG 1	Rehasport ** 3	Bodyforming 1	Bodyforming 1
9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	10:00 - 10:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:55	11:30 - 12:25	11:00 - 11:55
Rehasport** 3	Rehasport** 3	Rehasport ** 1	Rehasport ** 3	Zumba 1	Bailar 1	Step 1 1
10:00 - 10:55	9:00 - 9:45	10:00 - 10:55	10:00 - 10:55	10:00 - 10:55		11:00 - 11:55
Wellness Workout 1	Hockergymnastik** 3	Anusara-Yoga 3	Bodyforming 1	WSG 1		Cycling 2
10:00 - 10:45	10:00 - 10:55		10:00 - 10:45	Kurzfristige Änderungen wegen Krankheit/Urlaub behalten wir uns vor. Alle Fitnesskurse finden ab 5 Teilnehmern statt. **Rehakurs - Teilnahme nur mit gültiger Rehaverordnung		
Rehasport** 3	Bodyforming 1		Hockergymnastik** 3			
16:00 - 16:45	17:00 - 17:45	16:00 - 16:55	17:00 - 17:45	16:30 - 17:25		
Rehasport** 1	Rehasport ** 3	Bodyforming 1	Rehasport ** 3	Hot Iron 1		
17:00 - 17:55	17:00 - 17:55	17:00 - 17:55	17:00 - 17:55	17:30 - 18:25		
Bodyforming 1	Bodyforming 1	WSG 1	Bodyforming 1	Dance 1		
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55			
Bailar 1	Cycling 2	Bodyforming 1	Zumba 1			
18:15 - 19:10	18:30 - 19:25	18:00 - 18:45				
Cycling 2	Step II 1	Rehasport ** 3				
18:30 - 19:30	19:00 - 20:15	18:00 - 18:55				
Tai Chi Qigong 1	Anusara-Yoga 3	Cycling 2				
19:00 - 19:55		19:00 - 19:55				
Strong Nation by Zumba 1		Zumba 1				
		20:00 - 20:55				
		Bodyforming 1				



Jetzt unverbindlich anfragen
0152 28364743 | tomfeenstra@live.de

KURZFRISTIGE TERMINVERGABE
Telefonisch unter
02 09 - 3 19 52 56
oder direkt bei uns vor Ort!

Rehasport + Gesundheitssport
Trainieren mit ärztlicher Verordnung
**INFORMATIONEN UNTER:
0209-319 52-0**



BEWEGUNGSPROGRAMME FÜR
BABYS, KINDER & ELTERN

Ab dem 01.10.2024 bieten wir an:

- Säuglings- & Kinderhort (Kids Place)
- Rückbildungsgymnastik
- Schwangerschaftsgymnastik & Yoga
- Selbstverteidigung für Kinder & Frauen

Anmeldungen ab sofort!

MIT UNSERER KOSTENLOSEN APP SEID
IHR IMMER AUF DEM LAUFENDEN!

- AKTUELLER KURSPLAN
- NEUIGKEITEN
- ALLE KURSERKLÄRUNGEN
- U.V.M.

JETZT DOWNLOADEN:



INFO-HOTLINE:
0209-319 52-0