



FIT DURCH DIE FERIEN Unser Kursplan vom 08.07.24 – 20.08.24 | GESCHER

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00			Fit im Alter		
09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Rücken und Nacken	Full Body Workout	
10:00 - 11:00	Lungensport		Rücken und Nacken		
11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Pilates
15:00 - 16:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining				
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rückenfit		Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken und Nacken		Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	

Bitte informieren Sie sich unter der Telefonnummer 02863/4665, ob die Kurse stattfinden.

■
■
■
 Rehasport und Selbstzahler
 ■
 Fitnesskurse