

# KURSPROGRAMM UND ÖFFNUNGSZEITEN

Ab dem  
30.08.2021

## MONTAG

07.00 – 20.00 Uhr

09.00 – 10.00 Uhr  
Rückentraining 60+  
Männer

10.00 – 11.00 Uhr  
Lungensport

11.00 – 12.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

15.00 – 16.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

16.00 – 17.00 Uhr  
Gezielte Gymnastik

17.00 – 18.00 Uhr  
Yin Yoga

18.00 – 19.00 Uhr  
Rücken-FIT

19.00 – 20.00 Uhr  
Gutes für Rücken  
und Nacken

## DIENSTAG

16.00 – 20.00 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

19.00 – 20.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

## MITTWOCH

07.00 – 12.00 Uhr  
16.00 – 20.00 Uhr

08.00 – 09.00 Uhr  
Fit im Alter

09.00 – 10.00 Uhr  
Gutes für Rücken und  
Nacken

10.00 – 11.00 Uhr  
Gutes für Rücken und  
Nacken

11.00 – 12.00 Uhr  
Gezielte Gymnastik

17.00 – 18.00 Uhr  
Cardio-Kickboxing  
meets Tabata

18.00 – 19.00 Uhr  
Rücken-FIT

19.00 – 20.00 Uhr  
Gutes für Rücken und  
Nacken

## DONNERSTAG

16.00 – 20.00 Uhr

15.00 – 16.00 Uhr  
Gezielte Gymnastik

18.00 – 19.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

19.00 – 20.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik

## FREITAG

07.00 – 14.00 Uhr

08.00 – 09.00 Uhr  
Haltung, Balance &  
Relax

09.00 – 10.00 Uhr  
Gezielte Gymnastik

10.00 – 11.00 Uhr  
Lungensport

11.00 – 12.00 Uhr  
Gutes für Rücken und  
Nacken

12.00 – 13.00 Uhr  
Gezielte Gymnastik

13.00 – 14.00 Uhr  
Pilates

29.09.21

REHASPORTKURSE

TEL: 02863 2286



Wir freuen uns auf  
deine Teilnahme!

FITNESSPORTKURSE

Tel: 02542 86 97 20