


Kursplan Gesundheits- & Fitness Treff


06893 5597 – Adenauerstr. 22a, Ormesheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00		<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00		<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00	
<i>Wirbelsäulen- gymnastik</i> 9.15 – 10.15		<i>Body Shaping*</i> 9.15 – 10.00		<i>Kraft-Ausdauer*</i> 9.15 – 10.00	<i>Fit Spezial**</i> Termine nach Aushang
<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00		<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00		<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00	
<i>Reha-Sport*</i> 17.30 – 18.15	<i>Kraft-Ausdauer*</i> 17.30 – 18.15	<i>Power Dumbell</i> 18.00 – 18.45	<i>Wirbelsäulen- gymnastik</i> 17.15 – 18.15	<i>Yoga</i> 17.30 – 18.45 <i>externer Kurs</i>	Öffnungszeiten Mo, Mi, Fr 09.00 – 21.00 Uhr Di, Do 16.30 – 21.00 Uhr Sa 14.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 13.00 Uhr
<i>Power Dumbell*</i> 18.30 – 19.15	<i>Reha-Sport*</i> 18.30 – 19.15	<i>Bauch Spezial</i> 18.45 – 19.15	<i>Yoga</i> 18.15 – 19.00	<i>Reha-Sport*</i> 19.00 – 19.45	
<i>Spinning*</i> 19.30 – 20.15	<i>Burn</i> 19.30 – 20.30 <i>externer Kurs</i>	<i>Spinning</i> 19.30 – 20.15	 <i>19.15 – 20.00</i> <i>Bitte vorher anmelden!</i>		

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen – mit * gekennzeichnete Kurse = Reha-Sport mit/ohne ärztlicher Verordnung möglich, mit ** gekennzeichnete Kurse nur bedingt als Reha-Sport möglich (siehe Anmeldung & Aushang) – externe Kurse durch Aufpreis möglich

Kursplan Gesundheits- & Fitness Treff

06893 5597 – Adenauerstr. 22a, Ormesheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00		<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00		<i>Kinderbetreuung</i> 09.00 – 12.00	
<i>Wirbelsäulen- gymnastik</i> 9.15 – 10.15		<i>Body Shaping*</i> 9.15 – 10.00		<i>Kraft-Ausdauer*</i> 9.15 – 10.00	<i>Fit Spezial**</i> Termine nach Aushang
<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00		<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00		<i>Reha-Sport*</i> 10.15 – 11.00	
<i>Reha-Sport*</i> 17.30 – 18.15	<i>Kraft-Ausdauer*</i> 17.30 – 18.15	<i>Power Dumbell</i> 18.00 – 18.45	<i>Wirbelsäulen- gymnastik</i> 17.15 – 18.15	<i>Yoga</i> 17.30 – 18.45 <i>externer Kurs</i>	Öffnungszeiten Mo, Mi, Fr 09.00 – 21.00 Uhr Di, Do 16.30 – 21.00 Uhr Sa 14.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 13.00 Uhr
<i>Power Dumbell*</i> 18.30 – 19.15	<i>Reha-Sport*</i> 18.30 – 19.15	<i>Bauch Spezial</i> 18.45 – 19.15	<i>Yoga</i> 18.15 – 19.00	<i>Reha-Sport*</i> 19.00 – 19.45	
<i>Spinning*</i> 19.30 – 20.15	<i>Burn</i> 19.30 – 20.30 <i>externer Kurs</i>	<i>Spinning</i> 19.30 – 20.15	 <i>19.15 – 20.00</i> <i>Bitte vorher anmelden!</i>		

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen – mit * gekennzeichnete Kurse = Reha-Sport mit/ohne ärztlicher Verordnung möglich, mit ** gekennzeichnete Kurse nur bedingt als Reha-Sport möglich (siehe Anmeldung & Aushang) – externe Kurse durch Aufpreis möglich