

Kursplan Gesundheits- & Fitness Treff

Kurse finden aktuell in der **Tennishalle Ommersheim** statt – Ziegelhütte 13b, 66399 Mandelbachtal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Reha-Sport 9.15 – 10.00				Reha-Sport 9.15 – 10.00	
 Fit in die Woche 10.15 – 11.00				 Fit ins Wochenende 10.15 – 11.00	
		Fit Kids & Teens 16.15 – 17.00			
Reha-Sport 17.30 – 18.15		Reha-Sport 17.30 – 18.15	 18.00 – 18.45		
 TABATA 18.30 – 19.15		 POWER DUMBBELL 18.30 – 19.15			

Wichtige Informationen zu den Kursen:

- 1) **Mindestteilnehmerzahl** 3 Personen/ Jumping Fitness 5 Personen
- 2) Teilnahme **Fit Kids & Teens** ab 6 Jahren nur mit ärztlicher Verordnung
- 3) Teilnahme „**Reha-Sport**“ mit und ohne ärztlicher Verordnung möglich; Teilnehmer/innen mit ärztl. Verordnung haben Vortritt
- 4) Teilnahme „**Fit in die Woche/ ins Wochenende**“, „**TABATA**“ und „**Power Dumbell**“ mit und ohne ärztlicher Verordnung möglich; **für Fortgeschrittene**
- 5) **Jumping Fitness** nur unter vorheriger Anmeldung bei Karin Badt 0157 32252884 möglich! Teilnahme nur mit Mitgliedschaft, 10er- oder Jumping-Karte möglich
- 6) **Kurse fallen bei einer Tageshöchsttemperatur von mind. 30 Grad Celsius aus!**