

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
7:00 Uhr	7:45 – 8:30 MuG		7:45 – 8:45 SeniorenFit		7:30 – 8:15 MuG							
8:00 Uhr	8:45 – 9:30 Reha Plus				8:30 – 9:15 Reha Plus		8:00 – 9:00 SeniorenFit		8:00 – 9:00 SeniorenFit			
9:00 Uhr			09:15 – 10:00 Hocker Plus	9:00-10:00 T-Rena	9:30 – 10:15 MuG		9:15 – 10:15 RückenFit 2		9:15 – 10:00 Reha Plus		9:10-9:55 Reha Plus	
10:00 Uhr	10:15 – 11:00 MuG		10:15 – 11:15 RückenFit 1		10:30 – 11:15 Hocker Plus				10:15 – 11:00 Reha Plus		10:10-11:00 RückenFit	
11:00 Uhr	11:15 – 12:00 Reha Plus		11:30 – 12:15 Reha Plus				11:00-12:00 Uhr T-Rena		11:15 – 12:15 RückenFit 1		11:10-12:00 Starke Mitte	
12:00 Uhr	12:15 – 13:15 Qi Gong		12:30 – 13:15 MuG		12:30 – 13:15 MuG				12:30 – 13:15 MuG		12:50-13:40 Vital Zirkel	
13:00 Uhr	13:30 – 14:15 OnkoAktiv								13:30-14:15 MuG			
14:00 Uhr	14:30 – 15:15 Reha Plus		14:00-15:00 Uhr Starke Mitte		14:30 – 15:15 Reha Plus		14:30 – 15:15 Reha Plus		14:30 – 15:15 MUG			
15:00 Uhr	15:30 – 16:15 MuG		15:30 – 16:15 MuG		15:30 – 16:15 MuG	15:30-16:30 T-Rena	15:30 – 16:15 Pilates					
16:00 Uhr	16:30-17:30 Zirkel	16:30-17:30 Pilates	16:30 – 17:15 MuG		16:30 – 17:30 RückenFit 1		16:30 – 17:30 Qi Gong		16:45 – 17:45 Starke Mitte			
17:00 Uhr	17:45 – 18:45 RückFit 2	17:45-18:45 T-Rena	17:30 – 18:30 RückenFit 1		17:45 – 18:45 Zumba Gold	17:45 – 18:45 Zirkel	17:45 – 18:45 RückenFit 2					
19:00 Uhr	19:00 – 19:45 Reha Plus		19:00-19:45 Reha Plus		19:00 – 19:45 Reha Plus		19:00 – 19:45 Reha Plus					

Gruppenbeschreibung

MuG: (45min) Muskel – und Gelenkgymnastik: Für Mitglieder mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei

OnkoAktiv: (45min) Muskel- und Gelenktraining für Menschen nach Krebserkrankung. Für Mitglieder mit Verordnung von der Krankenkasse kostenfrei

Reha plus: (45min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining plus Gerätetraining

Hocker plus: (45min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Muskel- und Gelenktraining im Sitz auf Hocker plus Gerätetraining

Qi Gong: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Zur Verbesserung der Konzentration und Bewegung

Zumba Gold: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs Gleichgewicht und Koordination mit Choreographie

Pilates (60min) Zuzahlungspflichtiger Präventionskurs mit Ganzkörperübungen

Vital Zirkel: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs. Zirkeltraining für den kompletten Körper

RückenFit 1: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskel- und Gelenke. Schwierigkeitsstufe mittel

RückenFit 2: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörperübungen für Muskel- und Gelenke. Schwierigkeitsstufe schwer

SeniorenFit: (60min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs mit Ganzkörpertraining für Senioren

Starke Mitte: (60 min) Zuzahlungspflichtiger Premiumkurs, Hauptziel Kräftigung der Körpermitte

T-Rena: (60 Min) Nachsorgetraining d. Deutschen Rentenversicherung