

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
7:00 Uhr	OSTERMONTAG – Feiertag – Wir wünschen all unseren Kundinnen und Kunden einen schönen Ostermontag!		7:30 – 8:15 MuG				
8:00 Uhr		08:00 – 09:00 SeniorenFit	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 – 11:15 RückenFit 1	10:30 – 11:15 Hocker Plus			10:15 – 11:00 Reha Plus	10:10-11:00 RückenFit
11:00 Uhr		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		12:30 – 13:15 MuG	12:30 – 13:15 MuG			12:30 – 13:15 MuG	
13:00 Uhr						13:30-14:15 MuG	
14:00 Uhr		14:00-15:00 Uhr Starke Mitte	14:30 – 15:15 Reha Plus	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	15:30-16:30 T-Rena			
16:00 Uhr		16:30 – 17:15 MuG	16:30 – 17:30 RückenFit 1	16:30 – 17:30 Qi Gong	16:30 – 17:30 Pilates	16:45 – 17:45 Starke Mitte	
17:00 Uhr		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