

Unsere neuen Kurse

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Kursraum	Kursraum 2	Kursraum	Kursraum 2	Kursraum	Kursraum 2	Kursraum	Kursraum 2	Kursraum	Kursraum 2
08.00	Indoorcycling (8:30 - 9:30)		MTT				MTT		MTT	
09.00			WBS Wirbelsäulengym.	ATP	WBS Wirbelsäulengym.		MTT	Präventives Rückentraining	Pilates/ WBS <small>leichte Wirbelsäulengymnastik</small>	ATP
10.00	WBS Wirbelsäulengym.		Fitmix	Präfit Rückentraining	Osteoporose Gymnastik				WBS 60+	Präfit Rückentraining
11.00	WBS 60+	Betreuungs-zirkel	Zumba		WBS 60+	Betreuungs-zirkel			WBS Wirbelsäulengym.	
12.00				Cardiocirkel					MTT	Cardiocirkel
13.00									MTT	
14.00	MTT				MTT					
15.00	MTT		WBS Wirbelsäulengym.		MTT				Aktiv Kids	
16.00	WBS Wirbelsäulengym.		WBS Wirbelsäulengym.	Betreuungs-zirkel	WBS und Entspannung		MTT	Betreuungs-zirkel	Aktiv Kids	
17.00	WBS Wirbelsäulengym.	ATP	Schulter/ Nacken		WBS Wirbelsäulengym.	ATP	MTT		Schulter/ Nacken	ATP
18.00	Pilates	ATP	WBS Wirbelsäulengym.		WBS Wirbelsäulengym.	ATP	WBS Wirbelsäulengym.		WBS Wirbelsäulengym.	ATP
19:00	Body Aktiv	ATP	Indoorcycling	Info- veranstaltung	Info- veranstaltung	ATP	Zandunga	Präv. Rücken- training	Zumba	ATP
20.00	Tae- Do- Fit				Indoorcycling		Gesundheits-pass	Präv. Rücken- training	Indoorcycling	Präfit Rückentraining
21.00										

Fitness
Prävention
Rehasport
ATP - spezielles Rückentraining
MTT - manuelle Trainingstherapie