



FIT DURCH DIE FERIEEN Unser Kursplan vom 08.07. – 20.08.24 | VELEN

ZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3	Halle 1	Halle 3
7:30							Rückenpower			
8:00 – 9:00	Rücken-training		Rücken und Nacken	Spinning außer am 30.7. & 6.8.	Rückenpower			Gezielte Gymnastik	Rücken-training	Gezielte Gymnastik
9:00 – 10:00	Bauch-Beckenboden	Gezielte Gymnastik	Rücken und Nacken	Bauch-Beckenboden	Bauch-Beckenboden	Rücken-training	Rücken und Nacken	Bauch-Beckenboden	Rücken und Nacken	
10:00 – 11:00	Rücken-training		Faszien-training			Gezielte Gymnastik	Gym. ältere Männer			Lungensport
11:00 – 12:00			Yoga	Gezielte Gymnastik			Herzsport			
12:00 – 13:00	Pilates		RSP ohne Zuzahlung		Leichte Gymnastik					
15:00 – 16:00							Rücken und Nacken			
16:00 – 17:00								Gezielte Gymnastik		
17:00 – 18:00	Rücken-training	Rücken HIT	Rücken-training				Herzsport & Neuro außer am 8.8.	Rücken-training		Spinning
18:00 – 19:00			Mens Power					Rücken-training		
19:00 – 20:00	Faszienfitness	Rücken-training	Rücken-training		Yoga			Rücken-training		



Bitte informieren Sie sich unter der Telefonnummer 02863/4665, ob die Kurse stattfinden.



FIT DURCH DIE FERIEEN Unser Kursplan vom 08.07. – 20.08.24 | HEIDEN

Bitte informieren Sie sich unter der Telefonnummer 02863/4665, ob die Kurse stattfinden.

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00	Rücken und Nacken		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining außer am 09.08.
09:00 - 10:00	Rücken und Nacken		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken außer am 09.08.
10:00 - 11:00	Rücken HIT		Rücken und Nacken		
11:00 - 12:00		Lungensport			
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00		Gezielte Gymnastik			
18:00 - 19:00		Rücken und Nacken			
19:00 - 20:00		Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken HIT außer am 01.08. & 15.08.	

HINWEIS: Am 12. und 13. August haben wir geschlossen!



FIT DURCH DIE FERIEEN Unser Kursplan vom 08.07. – 20.08.24 | GESCHER

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00			Fit im Alter		
09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Rücken und Nacken	Full Body Workout	
10:00 - 11:00	Lungensport		Rücken und Nacken		
11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Pilates
15:00 - 16:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining				
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rückenfit		Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken und Nacken		Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	

Bitte informieren Sie sich unter der Telefonnummer 02863/4665, ob die Kurse stattfinden.

Rehasport und Selbstzahler Fitnesskurse