KURSPLAN – SOMMER 2017

MONTAG

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
09.00–09.55 RÜCKENFIT	10.00–12.00
10.00–10.45 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	10.00 – 11.00
18.00–18.55 FATBURNER	18.00–20.00
19.00–19.55 LANGHANTEL-TRAINING	
20.00–20.55 ZUMBA	

DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
10.00–10.45 BALANCE	11.00 – 12.00
18.00–18.55 STEP FÜR FORTGESCHRITTENE	18-19 18.00–18.55 WORKOUT
19.00–19.55 BODY-TONING	

MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
	09.00 – 10.00
10.00–10.55 FIT & AKTIV	
18.00–18.45 BALANCE	17.00–19.00
18.45–19.30 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	19.00 – 20.00 / 18.30 – 19.30
19.30–20.25 CYCLING	

DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
09.00–09.55 RÜCKENFIT	
10.00–10.45 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	11.00 – 12.00
18.00–18.55 WORKOUT	17.30 – 19.00
19.00–19.55 JOGGEN LERNEN	

FREITAG

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
	09.00 – 10.00
10.00–10.55 BODY-TONING	
18.00–18.45 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	

SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2 | EXTRAS
10.30–11.55 FIT & AKTIV	11.00 – 12.00
10.00–11.25 FIT & AKTIV	

SONNTAG

RAUM 1 → Kursraum · RAUM 2 → functional area · EXTRAS: Intensivbetreuungszeiten auf der Trainingsfläche · Offene Therapiestunde bei Physiotherapeutin Tanja B. Hammer · Offene Sprechstunde nach Terminvereinbarung bei Internist Ralf Hammer

Alle Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt · Rehakurse können bei Vorankündigung entfallen · Gültig ab Juni 2017 · Änderungen der Kurse vorbehalten

dr.bientzle
GESUNDHEITSCLUB