

K U R S P L A N ab November 2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
08:30					
09:00	Rückenschule mit Gerät	Wirbelsäulengymnastik	Rückenschule mit Gerät		Fit in den Tag
09:30					
10:00		Sturzprophylaxe			
10:30					
11:00					
11:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00			Rückenschule		Indoor-Rudern
15:30					
16:00	Krafttraining Kettlebell			Hatha Yoga	Nordic Walking
16:30					
17:00	Qi-Gong	Langhanteltraining		Krafttraining Kettlebell	
17:30					
18:00	Krassfit		Funktionelles Training		
18:30					
19:00	Indoor-Rudern	Hatha Yoga			
19:30					
20:00		Sanftes Hatha Yoga			
20:30					

- Präventionskurse, die von gesetzlichen Krankenkassen gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung bezuschusst werden. Kurstermine siehe Aushang
- Gesundheitskurs mit Schwerpunkt Verbesserung der allgemeinen Stabilisation und Beweglichkeit für Mitglieder (Kurse)/10er Karten-Besitzer
- Gesundheitskurs mit Schwerpunkt Verbesserung der Kraft für Mitglieder (Kurse)/10er Karten-Besitzer
- Gesundheitskurs mit Schwerpunkt Verbesserung der Ausdauer für Mitglieder (Kurse)/10er Karten-Besitzer