

FITNESSKURSE IM GESUNDHEITSTRAINING



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad
09:00-10:00 BBP Alessandra		08:30-09:00 HWS-Gymnastik Bastian		09:00-09:45 Fit ab 50 I Philipp		09:00-10:00 Yogilates Maren		08:30-09:30 Tai Chi & Qi Gong Daniel	
10:00-10:30 HWS-Gymnastik Daniel		09:00-09:30 HWS-Gymnastik Bastian		09:45-10:30 Fit ab 50 II Philipp				09:30-10:00 Frühfit Bastian	
10:30-11:00 HWS-Gymnastik Daniel	12:30-13:00 WasserGym Vanessa	09:30-10:00 Rückenfit Bastian	12:30-13:00 WasserGym Carolina	10:30-11:00 Rückenfit Philipp	12:30-13:00 WasserGym Kristina		12:30-13:00 WasserGym Carolina	10:00-11:00 Tai Chi & Qi Gong Daniel	12:30-13:00 WasserGym Vanessa
	13:00-13:30 WasserGym Vanessa		13:00-13:30 WasserGym Carolina		13:00-13:30 WasserGym Kristina		13:00-13:30 WasserGym Carolina		13:00-13:30 WasserGym Vanessa
		16:00-17:00 Tai Chi & Qi Gong Daniel						16:30-17:00 Powerbauch Michael P.	
17:00-17:30 HWS-Gymnastik Bastian		17:00-17:45 Functional Training Daniel		17:15-18:00 Sensitive Cycling Julia		17:00-18:00 Cycling Elke/Sonka		17:15-18:15 Cycling-Einsteiger Petra	
17.30-18.00 HWS-Gymnastik Bastian		18:00-18:30 Powerbauch Michael P.		18.00-18.30 HWS-Gymnastik Bastian		18:05-18:50 Functional Training Daniel			
18:00-18:30 Faszientraining Bastian		18:30-19:30 Bodyfit Michael P.		18:30-19:00 Elastofit Bastian		19:00-19:30 Rückenfit Daniel			
18:30-19:00 Powerbauch Michael P.			19:00-19:45 Aquafit Kristina				19:00-19:45 Aquafit Carolina		19:00-19:45 Aquafit Anett
19:00-19:30 Stretching Michael P.			19:45-20:30 Aquafit Kristina	20:00-21:15 Power-Yoga Iris			19.45-20:30 Aquafit Carolina		
			20:30-21:15 Schwimmen Kristina				20:30-21:15 Schwimmen Carolina		

ALLE KURSE MIT VORANMELDUNG ÜBER DAS SERVICETEAM DES GESUNDHEITSTRAININGS (0551 – 3838581), DANKE!!!