

Kursplan

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag
Freitag
Samstag

08.00-21.00 Uhr
08.00-19.00 Uhr
11.00-17.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08.15-09.00 Rehasport (Kursraum)</p> <p>09.00-09.45 Rehasport (Kursraum)</p>			<p>09.00-09.45 Funktionstraining (Kursraum)</p> <p>09.45-10.30 Rehasport (Kursraum)</p>	
<p>17.00-18.00 Squash-Treff U18 Jungs (Squashcourt)</p> <p>18.00-18.45 Funktions- training (Kursraum)</p> <p>19.00-19.45 Rehasport (Kursraum)</p>	<p>18.00-19.00 Squash-Treff Ü18 (Squashcourt)</p> <p>18.00-18.45 Rehasport (Kursraum)</p> <p>19.00-20.00 Rücken Fit (Kursraum)</p> <p>20.00-21.00 Yoga (Kursraum)</p>	<p>18.00-19.00 Body Fit (Squashcourt)</p> <p>19.00-20.00 Laufkurs (Draußen)</p>	<p>18.00-18.45 Funktions- training (Kursraum)</p> <p>19.00-19.45 Rehasport (Squashcourt)</p> <p>19.00-20.00 Indoor- Cycling- (Nebenhalle)</p>	<p>18.00-19.00 Squash-Treff U18 Mädchen (Squashcourt)</p> <p>19.00-20.00 Squash-Treff Ü18 (Squashcourt)</p>

Aktuelle Präventions- und zeitlich begrenzte Kurse sind hier nicht aufgeführt.

Auf Anfrage sind Präventionskurse „Nordic-Walking Basiskurs“ und „Neue Rückenschule“ möglich (mind. 5 Teilnehmer). Fragen Sie uns!

Gültig ab 14.11.2014