

Kursraum 1

Montag

09.00 - 09.45 Uhr
Rundum Fit

10.00 - 10.45 Uhr
Reha Orthopädie

16.00 - 16.45 Uhr
Reha Orthopädie

17.00 - 17.45 Uhr
Reha Orthopädie

18.00 - 18.50 Uhr
Pilates

19.00 - 19.50 Uhr
**AOK
Functional Fitness**

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr
Reha Orthopädie

10.00 - 10.45 Uhr
Reha Orthopädie

16.00 - 16.45 Uhr
Reha Orthopädie

17.00 - 17.45 Uhr
Reha Orthopädie

18.00 - 18.50 Uhr
Fit von Kopf bis Fuß

19.00 - 19.50 Uhr
**AOK
Fit Mix**

Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr
Beweg dich Fit

11.00 - 11.45 Uhr
Rheumaliga

17.00 - 17.45 Uhr
Reha Orthopädie

18.00 - 18.50 Uhr
Kraftvoll Fit

19.00 - 19.45 Uhr
Reha Orthopädie

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr
Reha Orthopädie

10.00 - 10.45 Uhr
Reha Orthopädie

16.00 - 16.45 Uhr
Reha Orthopädie

17.00 - 17.45 Uhr
Reha Orthopädie

18.00 - 18.50 Uhr
Bauch Beine Po

Freitag

09.00 - 09.45 Uhr
Fit & Vital

10.00 - 10.45 Uhr
Reha Orthopädie

15.00 - 15.50 Uhr
**AOK
Rücken**

16.00 - 16.45 Uhr
Reha Orthopädie

Kursraum 2

17.00 - 17.45 Uhr
Rheumaliga

18.00 - 19.00 Uhr
**TAIJIKAI modern self-defence
Kinder Training**

19.00 - 20.30 Uhr
**TAIJIKAI modern self-defence
Erwachsenen Training**

17.00 - 17.45 Uhr
Rheumaliga

15.00 - 15.45 Uhr
Rheumaliga

18.00 - 19.00 Uhr
**TAIJIKAI modern self-defence
Kinder Training**

19.00 - 20.30 Uhr
**TAIJIKAI modern self-defence
Erwachsenen Training**

17.45 - 18.30 Uhr
Rheumaliga

19.00 - 20.30 Uhr
**TAIJIKAI modern self-defence
Freies Training**