

KURSPLAN FÜR KURSSTAFFELN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates 08:00 - 09:00	Wirbelsäulen- gymnastik 08:00 - 09:00	Wirbelsäulen- gymnastik 08:00 - 09:00		
		Funktions- gymnastik 10:00 - 11:00	Nordic Walking 10:00 - 11:00	
	Faszien- training 16:30 - 17:30			Kinderschwimmen 17:00 - 17:45
Funktions- gymnastik 17:30 - 18:30	Pilates 17:30 - 18:30			Kinderschwimmen 17:45 - 18:30
		Funktionelles Training 18:00 - 18:45	Pilates 18:00 - 19:00	Wassergymnastik 18:30 - 19:15
		Funktionelles Training 19:00 - 19:45	Pilates 19:00 - 20:00	Aquajogging 19:15 - 20:00

Blau markierte Kurse sind Präventionskurse (nach §20 SGB V zertifiziert) und werden durch die Krankenkassen bezuschusst.