

Unser Gymnastikplan

Mo

9.30 - 10.15 Uhr	K *
Rücken Fit	
Timon	
10.15 - 11.00 Uhr	*
Aerobic	
Marcus	

Di

9.00 - 9.45 Uhr	K *
Reha-Gym	
Stefan	
10.00 - 10.45 Uhr	*
Bodywork	
Stefan	

Mi

9.30 - 10.15 Uhr	*
Funktional-Training	
Steffi	
10.15 - 11.00 Uhr	*
Faszien-Pilates	
Steffi	

Do

9.30 - 10.15 Uhr	K *
Reha-Gym	
Marcus	
10.15 - 11.00 Uhr	*
Faszien-Fitness	
Marcus	
11.00 - 11.45 Uhr	
Osteoporosegym	
für Osteoporosepatienten	

Fr

9.30 - 10.15 Uhr	K *
WSG I	
Patrick	
10.15 - 11.00 Uhr	K *
WSG II	
Patrick	

Sa

12.15 - 13.45 Uhr	**
Ballett für Kinder	
Renata Christine Lopes	

SPORT Art
Patrick Heisel / Völklingen

Gültig ab 01.01.17

17.30 - 18.15 Uhr	K *
Reha-Gym	
Marcus	
18.15 - 19.00 Uhr	**
Step&Fun	
Marcus	
19.00 - 20.00 Uhr	*
ZUMBA	
Sandra	
20.00 - 20.45 Uhr	K *
WSG	
Patrick	

16.45 - 17.30 Uhr	
Trockengym	
Rheuma-Liga	
17.45 - 18.30 Uhr	* K
Funktionelle Gymnastik	
Gertie	
18.30 - 19.45 Uhr	**
Yoga II	
Gertie	

17.30 - 18.40 Uhr	*
Yoga Einsteiger	
Gertie	
18.45 - 19.45 Uhr	* K
Trommel Dich fit	
Silke	
19.45 - 20.30 Uhr	K *
Reha-Gym	
Silke	
20.45 - 21.45 Uhr	**
Bodyblast	
Sven	


15.00 - 18.00 Uhr	
Ballett für Kinder	
Renata Christine Lopes	
18.00 - 18.45 Uhr	* K
Body Fit	
Andrea	
18.45 - 19.30 Uhr	K *
Rücken Fit	
Andrea	

16.00 - 17.00 Uhr	
Jii On Du für Kinder	
Gianluca	
18.00 - 18.45 Uhr	*
Step/Bodypower	
Kerstin	
18.45 - 19.30 Uhr	*
Bodyforming	
Kerstin	
20.00 - 21.30 Uhr	
Krav Maga	
Filippo	

So

11.00 - 12.00 Uhr	*
ZUMBA	
Kristine	
13.00 - 13.45 Uhr	**
Bodyblast	
Sven	

- * Diese Kurse sind für jeden geeignet. Es handelt sich überwiegend um Gymnastikkurse, bei denen jeder nach seinem individuellen Leistungsgrad entsprechend trainieren kann, oder um Kurse mit leicht erlernbaren Choreographien.
- ** Habt Ihr schon etwas Trainingserfahrung gesammelt, kommt Ihr hier richtig auf Eure Kosten. Lasst Euch von den Choreographien begeistern!

 Diese Kurse werden von externen Trainern in unseren Räumlichkeiten abgehalten. Genauere Informationen und die Preise für die Teilnahme könnt Ihr in den jeweiligen Kursen erfragen.



Aerobes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit



Stärkung und Kräftigung der Muskulatur mit und ohne Zusatzgeräte

K

Kurse mit Krankenkassen-Förderung speziell für Rehasport, natürlich auch für alle Anderen geeignet