

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 09.00 - 21.00 Uhr

Sa., So. 10.00 - 15.00 Uhr (Juni-August sonntags geschlossen)

| | | KURSPLAN gültig ab 01.04.2019 | | |
|------------------------------|---|---|---|----------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| 9.00 - 9.45 Yoga | 09:00 - 09:45 Funktions - training* | 9.00 - 10.00 Intensive Yoga | 9.00 - 09.45 Reha-Sport* | 9.00 - 10.00 Uhr Rückenzirkel |
| 9.45 - 10.30 Rücken/Bauch | 10:00 – 10:45 Reha-Sport* | 10.00 – 10.45 Workout/Jumping | 9.45 - 10.30 Reha-Sport* | |
| 10:45 – 11:30 Reha-Sport* | 10:45 – 11:30 Reha-Sport* | 11:00-11:45 Funktions - training* | | |
| | | 11:45-12:30 Funktions - training* | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 17.15 - 18.00 Reha-Sport* | | 16:00 -16:45 Reha-Sport* | 16:45 – 17.30 Funktions - training* | |
| 18.00 – 18:45 Reha-Sport* | | 16:45 – 17:30 Reha-Sport* | 17:30 – 18:15 Funktions - training* | |
| 18.45 – 19.45 Zumba | | 17:30 – 18:15 Rücken/Bauch | 18:30 – 19:15 Pilates | |
| 19:45-20:45 Yoga | 19:30 – 20:15 Aroha | 18:15 – 19:15 Zumba/Jumping | 19:15 – 20:00 Workout | |
| | | 19:15 – 20:00 Reha-Sport* | 19:00-20:00 Bootcamp*** | |

* Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung

** Präventionskurs nach § 20 SGB, Teilnahme nur nach Anmeldung

*** Mehrgenerationenpark Hollern-Twielenfleth

Änderungen und Irrtümer vorbehalten