

**Öffnungszeiten:**

**Mo. - Fr. 09.00 - 21.00 Uhr**

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

		KURSPLAN gültig ab 15.05.2019		
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 Jumping (Anmeldung erforderlich)	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 Jumping (Anmeldung erforderlich)	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