

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 09.00 - 20.00 Uhr

Fr. 09:00-18:00 Uhr

Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

		KURSPLAN gültig ab 21.10.2020		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:45 - 9.30 Yoga	09:00 - 09:45 Funktions - training*	9.00 - 10.00 Intensive Yoga	8.45 - 09.30 Reha-Sport*	9.00 - 10.00 Uhr Ganzkörper- stabilisation
9.45 - 10.30 Rücken/Bauch	10:00 – 10:45 Reha-Sport*	10.00 – 10.45 Jumping	9.45 - 10.30 Reha-Sport*	
10:45 – 11:30 Reha-Sport*	11:00 – 11:45 Reha-Sport*	11:00-11:45 Funktions - training*		
		12:00-12:45 Funktions - training*		
16.45 - 17.30 Reha-Sport*		16:00 -16:45 Reha-Sport*	16:30 – 17.15 Funktions - training*	
17.45 – 18:30 Reha-Sport*		17:00 – 17:45 Reha-Sport*	17:30 – 18:15 Funktions - training*	
18.45 – 19.30 Zumba (parallel via Zoom)		18:00 – 18:45 Rücken/Bauch	18:30 – 19:15 Pilates	Workout (online via Zoom) 18:00-18:45
19:45 – 20.30 Yoga (parallel via Zoom)	19:00 – 19:45 Aroha	19:00 – 19:45 Reha-Sport*	19:30 – 20:15 Workout	Vinyasa Yoga (online via Zoom) 19:00-20:00
		19.45 – 20.45 Jumping	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