

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 -10:00 BBP/Rücken (outdoor)		
18:30 – 19:00 Bauch (outdoor)	19:00 – 19:45 Aroha (online via Zoom)		18:00 – 18:30 Tabata (outdoor)	
19:00 – 20:00 Yoga (outdoor)			18:30 – 19:30 Pilates (outdoor)	

* Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung

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

*** Mehrgenerationenpark Hollern-Twielenfleth

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 09.00 - 21.00 Uhr

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

		KURSPPLAN gültig ab 15.05.2019			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.00 - 9.45 Yoga (Jessi)	09:00 - 09:45 FuGym (Michaela)	9.00 - 10.00 Intensive Yoga (Anja z. F.)	9.00 - 09.45 Reha-Sport* (Jessi)	9.00 - 10.00 Uhr Rückenzirkel (Alex)	
9.45 - 10.30 Rücken/Bauch (Jessi)	10:00 – 10:45 Reha (Michaela)	10.00 – 10.45 Jumping (Anja z. F.)	9.45 - 10.30 Reha-Sport* (Jessi)		
10:45 – 11:30 Rehasport (Jessi)	10:45 – 11:30 Reha (Michaela)	11:00-11:45 FuGym (Alex)			
		11:45-12:30 FuGym (Alex)			
17.15 - 18.00 Rehasport (Jessi)		16:00 -16:45 Reha-Sport (Jessi)	16:45 – 17.30 FuGym (Alex)	Specials	
18.00 – 18:45 Rehasport (Jessi)		16:45 – 17:30 Reha-Sport (Jessi)	17:30 – 18:15 FuGym (Alex)		
18.45 – 19.45 Zumba (Jessi)		17:30 – 18:15 Rücken/Bauch (Jessi)	18:30 – 19:15 Pilates (Anja z. F.)		
19:45-20:45 Yoga (Jessi)	19:30 – 20:15 Aroha (Anja N.)	18:15 – 19:15 Jumping (Jessi)	19:15 – 20:00 Workout (Anja z. F.)		
		19:15 – 20:00 Reha-Sport (Jessi)	19:00-20:00 Bootcamp*** (Sven)		

* Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung

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

*** Mehrgenerationenpark Hollern-Twielenfleth

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

|