

Montag 08.01.2018	Dienstag 09.01.2018	Mittwoch 10.01.2018	Donnerstag 11.01.2018	Freitag 12.01.2018	Samstag 13.01.2018
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------

Präventionskurse im Gymnastikraum

			8:30 - 9:15 Uhr Funktions-Gym. °		
8:30 Uhr WS-Gymnastik	9:00 - 9:45 Uhr Funktions-Gym. °	9:15 - 10:00 Uhr Reha-Sport Hocker °	9:15 - 10:00 Uhr Reha-Sport °		
9:30 Uhr Pilates		10:00 - 11:30 Uhr Yoga °°	10:00 Uhr Pilates		10:30 - 12:00 Uhr (alle 14 Tage) Yoga °°
10:30 Uhr Pilates	11:00 Uhr Osteoporose - Prävention				
12:00 Uhr Pausen - Yoga °°					

16:00 Uhr Betriebssport	14:30 Uhr Betriebssport	16:00 Uhr Betriebssport		16:30 -17:15 Uhr ° Funktions-Gym.	
17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr Pilates	17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr Stretching		
18:00 - 18:45 Uhr Reha-Sport °	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr Pilates		
19:00 Uhr Functional Training	19:00 Uhr WS-Gymnastik für Senioren	19:00 Uhr Pilates (Anfänger)	19:00 Uhr Functional Training		
	20:00 - 20:45 Uhr Reha-Sport °	20:00 Uhr Feldenkrais Fr. Katharina Gayer Tel. 07240/926127 Mailbox + RR	20:15 Uhr Burn-Out-Präven. Fr. Elke Trogisch Tel. 0178/1437266 Mailbox + RR		° mit Verordnung °° Yoga 10-er-Karte

Gerätetraining und Fitness

	07:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		08:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		
09:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		09:00 Uhr FPZ ** / KGG ***	9:00 Uhr RS am Gerät * für Senioren		
				10:00 Uhr RS am Gerät *	10:00 Uhr FPZ ** / KGG ***
	11:00 Uhr KG-Gerät ***	11:00 Uhr FPZ ** / KGG ***	11:00 Uhr KG-Gerät***		11:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
12:00 Uhr FPZ ** / KGG ***				13:00 Uhr FPZ ** / KGG ***	12:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
	16:00 Uhr * RS am Gerät		16:00 Uhr RS am Gerät* Jugend		
17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr FPZ ** / KGG ***	17:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		17:00 Uhr KGG *** Jugend	
18:00 Uhr RS am Gerät *	18:00 Uhr RS am Gerät *	18:00 Uhr KG-Gerät ***	18:00 Uhr Nachholer tel. Anmeldung	18:00 Uhr RS am Gerät *	
19:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		19:00 Uhr RS am Gerät *	19:00 Uhr FPZ ** / KGG ***		

* Rückenschule am Gerät ** den Rücken stärken / mit Verordnung *** gerätegestützte Krankengymnastik / mit Verordnung