

Montag 17.09.2018	Dienstag 18.09.2018	Mittwoch 19.09.2018	Donnerstag 20.09.2018	Freitag 21.09.2018	Samstag 22.09.2018
Präventionskurse im Gymnastikraum					
			8:30 - 9:15 Uhr Funktions-Gym. °		
8:30 Uhr WS-Gymnastik	9:00 - 9:45 Uhr Funktions-Gym. °	9:00 - 09:45 Uhr Reha-Sport Hocker °	9:15 - 10:00 Uhr Reha-Sport °	9:00 Uhr WS-Gymnastik	09:00 - 10:30 Uhr (alle 14 Tage) Yoga °°
9:30 Uhr Pilates	10:00 Uhr Osteoporose - Prävention	10:00 - 11:30 Uhr Yoga °°	10:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Hocker-Yoga	10:30 - 12:00 Uhr (alle 14 Tage) Yoga °°
10:30 Uhr Pilates	11:00 - 11:45 Uhr Funktions-Gym. °		11:00 - 11:45 Uhr Reha-Sport °		
12:00 Uhr Pausen - Yoga °°					
15:00 - 15:45 Uhr Funktions-Gym. °	14:30 Uhr Betriebssport				
16:00 Uhr Betriebssport				16:30 -17:15 Uhr Funktions-Gym.°	° mit Verordnung °° Yoga 10-er-Karte
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 Uhr Innere Balance & Entspannung Fr. Barbara Möglich Tel. 07243/529665	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		
Gerätetraining und Fitness					
	07:00 Uhr FPZ **		08:00 Uhr FPZ **	07:00 Uhr FPZ **	08:00 Uhr KG-Gerät ***
09:00 Uhr FPZ **	08:00 Uhr FPZ **	09:00 Uhr FPZ **	9:00 Uhr RS am Gerät * für Senioren		09:00 Uhr FPZ **
	10:00 Uhr RS am Gerät * für Senioren		10:00 Uhr KG-Gerät ***	10:00 Uhr RS am Gerät *	10:00 Uhr FPZ **
	11:00 Uhr KG-Gerät ***	11:00 Uhr FPZ **	11:00 Uhr KG-Gerät ***		11:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
12:00 Uhr FPZ **				13:00 Uhr FPZ **	12:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
14:00 Uhr FPZ **	16:00 Uhr RS am Gerät *		16:00 Uhr RS am Gerät* Jugend	14:30 Uhr FPZ **	13:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr FPZ **	17:00 Uhr FPZ **	17:00 Uhr FPZ **	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 **		19:00 Uhr RS am Gerät *	19:00 Uhr FPZ **		

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