

Wochenübersicht

montags	09:00 - 09:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	
	10:00 - 10:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	(für Senioren ab 65 Jahre)
	15:00 - 16:00	Kindertanzen 5 – 8 Jahre	Kurs 07.01. – 01.04.2019
	16:15 – 17:15	Pilates	Kurs 21.01. – 25.03.2019
	16:30 – 17:45	Qigong	Kurs 07.01. – 11.03.2019
	17:30 – 18:15	Reha Orthopädie	(für Berufstätige)
	18:30 - 19:30	Männerfit	
	18:30 - 19:30	Power B-O-P (Bauch – Oberschenkel – Po)	
	19:30 - 20:30	B-O-P (Bauch – Oberschenkel – Po)	
dienstags	09:00 - 09:45	Reha für Lungenerkrankungen	
	10:00 - 10:45	Reha für Lungenerkrankungen	
	16:30 – 17:15	Reha für Lungenerkrankungen	
	17:30 – 18:15	Reha für Lungenerkrankungen	
	18:00 – 19:15	Tai Chi	(alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)
	18:30 – 19:30	Zumba	
	19:45 – 20:45	Selbstverteidigung	Kurs 08.01. – 26.02.2019
mittwochs	09:00 – 09:45	Reha Orthopädie	(Pflegewohnstift Harkorten)
	10:00 – 10:45	Reha Orthopädie	(Pflegewohnstift Harkorten)
	09:00 – 09:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	
	10:00 – 10:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	
	11:00 – 11:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	
	15:15 – 16:15	Fit und Flott (bisher ATP)	
	17:30 - 18:15	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	
donnerstags	09:00 - 10:00	Frühsport	
	10:30 – 11:15	Reha für Lungenerkrankungen	
	11:30 – 12:15	Reha für Lungenerkrankungen	
	15:00 – 16:00	Reha Diabetes	
	16:15 - 17:15	Wirbelsäulengymnastik	Kurs 10.01. – 28.03.2019
	17:45 – 18:45	Rückenfit	
	17:45 – 18:45	Yoga-Fitness	Kurs 10.01. – 21.03.2019
	19:00 – 19:45	Reha Krebsnachsorge	
	20:00 – 21:00	Mix it	
freitags	08:45 – 09:45	Morning-Yoga	Kurs 11.01. – 22.03.2019
	10:00 – 10:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	(für Senioren ab 65 Jahre)
	11:00 – 11:45	Reha Wirbelsäule / Osteoporose	

Ist bei dem jeweiligen Angebot kein Trainingsort angegeben, findet dieses im BiB statt.

Ansprechpartnerin außerhalb der Öffnungszeiten:

Abteilungsleiterin Eveline Lausch, Tel. 02331 / 48 49 721, e-lausch@t-online.de