

Unsere Kurse - für Ihre Gesundheit in Gotha...Stand

02.05.2019

Montag

8:15 Uhr - 9:00 Uhr	Basiskurs
9:15 Uhr - 10:00 Uhr	Knie / Hüft Gymnastik
10:00 Uhr - 10 :45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	HWS / Schulter Gymnastik
13:00 Uhr - 13:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:30 Uhr - 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:30 Uhr - 19:15 Uhr	Tanzfitness / Zumba

Dienstag

9:00 Uhr - 9:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	Knie / Hüft Gymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:15 Uhr - 14:00 Uhr	Wassergymnastik (Tiefwasser)
14:15 Uhr - 15:00 Uhr	Aquajogging (Tiefwasser)
15:00 Uhr - 15:45 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
17:00 Uhr - 17:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:00 Uhr - 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch

9 :00 Uhr - 9 :45 Uhr	HWS / Schulter Gymnastik
10:00 Uhr - 10 :45 Uhr	Wirbelsäule / Hocker Gymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:15 Uhr - 14:00 Uhr	Wassergymnastik (Tiefwasser)
14:15 Uhr - 15:00 Uhr	Aquajogging (Tiefwasser)
16:00 Uhr - 16:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:00 Uhr - 18:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:00 Uhr - 19:45 Uhr	Rückenfit

Donnerstag

9:00 Uhr - 9:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Knie / Hüft Gymnastik
14:00 Uhr - 14:45 Uhr	Hockergymnastik
16:00 Uhr - 16:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:15 Uhr - 18:00 Uhr	HWS / Schulter Gymnastik
18:15 Uhr - 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
20:00 Uhr - 20:45 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)

Freitag

8:15 Uhr - 9:00 Uhr	Basiskurs
9:15 Uhr - 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:15 Uhr - 11:00 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Knie / Hüft Gymnastik
11:15 Uhr - 12:00 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
12:45 Uhr - 13:30 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
13:30 Uhr - 14:15 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
14:30 Uhr - 15:15 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
15:00 Uhr - 15:45 Uhr	Rückenfit

Alle Kurse sind mit oder ohne Rehasport - Rezept möglich

Desweiteren bieten wir an:

- Krafttraining an modernen Geräten
- Gerätetrainingskurse
- Wing Tsun KungFu
- Zumba
- BodyCross
- Ernährungsberatung
- Rückenschule
- Kindersport
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Fragen und Angebote unter **03621 / 3517046**