

Unsere Kurse - für Ihre Gesundheit in Gotha Stand 13.04.2021

Montag

9:00 Uhr - 9:45 Uhr	Knie- Hüft Gymnastik
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	HWS- Schulter Gymnastik
12:00 Uhr - 12:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:00 Uhr - 13:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:30 Uhr - 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:30 Uhr - 19:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik

Dienstag

9:00 Uhr - 9:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	Knie- Hüft Gymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:00 Uhr - 17:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:15 Uhr - 20:00 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
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
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 Uhr - 11:45 Uhr	Knie- Hüft Gymnastik
10:00 Uhr - 10:45 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
10:45 Uhr - 11:30 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
11:30 Uhr - 12:15 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
12:15 Uhr - 13:00 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
13:00 Uhr - 13:45 Uhr	Tiefwassergymnastik
13:45 Uhr - 14:30 Uhr	Tiefwassergymnastik
14:30 Uhr - 15:15 Uhr	Tiefwassergymnastik
16:15 Uhr - 17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:15 Uhr - 18:00 Uhr	HWS- Schulter Gymnastik
18:15 Uhr - 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik

Freitag

9:15 Uhr - 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:15 Uhr - 11:00 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
11:15 Uhr - 12:00 Uhr	Knie- Hüft Gymnastik
11:05 Uhr - 11:50 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
12:00 Uhr - 12:45 Uhr	Wassergymnastik (Flachwasser)
12:50 Uhr - 13:35 Uhr	Tiefwassergymnastik
15:00 Uhr - 15:45 Uhr	Rückenfit

Alle Kurse sind mit oder ohne Rehasport - Rezept möglich.

Desweiteren bieten wir an:

- Krafttraining an modernen Geräten
- Wing Tsun KungFu
- BodyCross
- Ernährungsberatung
- Betriebliche Gesundheitsförderung

*Fragen und Angebote unter **03621 / 3517046***