

Unsere Kurse – für Ihre Gesundheit in Gotha *Stand 06.07.2022*

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
13:00 Uhr – 13:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:30 Uhr – 18:15 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
13:45 Uhr – 14:30 Uhr	Tiefwassergymnastik
14:45 Uhr – 15:30 Uhr	Flachwassergymnastik
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	Wirbelsäulen / Hocker Gymnastik
11:00 Uhr – 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:15 Uhr – 14:00 Uhr	Tiefwassergymnastik
14:15 Uhr – 15:00 Uhr	Tiefwassergymnastik
16:30 Uhr – 17:15 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
16:15 Uhr - 17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:15 Uhr - 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:15 Uhr - 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
20:00 Uhr - 20:45 Uhr	Flachwassergymnastik

Freitag

9:15 Uhr - 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
12:15 Uhr - 13:00 Uhr	Flachwassergymnastik
13:30 Uhr - 14:15 Uhr	Flachwassergymnastik
14:15 Uhr - 15:00 Uhr	Flachwassergymnastik
15:00 Uhr - 15:45 Uhr	Rückenfit

**Alle Kurse sind mit oder ohne Rehasport - Rezept möglich!
Änderungen bleiben uns vorbehalten.**

Desweiteren bieten wir an:

- Krafttraining an modernen Geräten
- Gerätetrainingskurse
- Wing Tsun KungFu
- BodyCross
- Ernährungsberatung

Fragen und Angebote unter *03621 / 3517046*