

Unsere Kurse – für Ihre Gesundheit in Gotha *Stand 01.04.2025*

Montag

09:00 Uhr – 09:45 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

09:00 Uhr – 09:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
10:00 Uhr – 10:45 Uhr	Knie / Hüft Gymnastik
11:00 Uhr – 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:45 Uhr – 14:30 Uhr	Wassergymnastik
14:45 Uhr – 15:30 Uhr	Wassergymnastik

Mittwoch

09:00 Uhr – 09:45 Uhr	HWS / Schulter Gymnastik
10:00 Uhr – 10:45 Uhr	Wirbelsäulen / Hocker Gymnastik
11:00 Uhr – 11:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
16:00 Uhr – 16:45 Uhr	Rückenfit
17:00 Uhr – 17:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Rückenfit

Donnerstag

09:00 Uhr – 09:45 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

Freitag

09:00 Uhr – 09:45 Uhr	Rückenfit
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	Wassergymnastik
13:00 Uhr – 13:45 Uhr	Wassergymnastik

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

Des Weiteren bieten wir an:

- Krafttraining an modernen Geräten
- Gerätetrainingskurse
- Wing Tsun Kung-Fu

Fragen und Angebote unter 03621 / 3517046