

Unsere Kurse - für Ihre Gesundheit in Gotha Stand 02.01.2024

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	Wassergymnastik
14:45 Uhr - 15:30 Uhr	Wassergymnastik
17:30 Uhr - 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:30 Uhr - 19:15 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
17:00 Uhr - 17:45 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
16:15 Uhr - 17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:15 Uhr - 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
18:15 Uhr - 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik



Freitag

12:15 Uhr - 13:00 Uhr	Wassergymnastik
13:30 Uhr - 14:15 Uhr	Wassergymnastik
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

Fragen und Angebote unter 03621 / 3517046