

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 – 22:00 Uhr med. Trainingstherapie	07:30 – 22:00 Uhr med. Trainingstherapie		07:30 – 22:00 Uhr med. Trainingstherapie	07:30 – 22:00 Uhr med. Trainingstherapie	07:30 – 22:00 Uhr med. Trainingstherapie	08:00 – 16:00 Uhr med. Trainingstherapie	08:00 – 15:00 Uhr Med. Trainingstherapie
<b>09:00 – 10:00 (E, M)</b> <b>Knie-, Hüfte- und Venentraining</b> Rafal Dach <b>Reha-Sport</b>	<b>09:00 – 10:00 (M)</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dominik Möller/Mareike Schmitt		<b>08:30 – 09:30 (E, M)</b> <b>HWS-Gym./Bandscheibensport</b> Andrea Kirchmann	<b>09:00 – 10:00 (E, M)</b> <b>Bandscheibensport</b> Mareike Schmitt <b>Funktionstraining</b>	<b>09:00 – 10:00 (M, F)</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> Sabine Schneider		
<b>10:00 – 11:00 (E)</b> <b>Osteoporosegymnastik</b> Jonas Reinert <b>Funktionstraining</b>	<b>10:00 – 11:00 (F)</b> <b>Physio-Power</b> Dominik Möller/Mareike Schmitt		<b>09:30 – 10:30 (E, M, F)</b> <b>Pilates</b> Sabine Schneider	<b>10:00 – 11:30 (E)</b> <b>Yoga</b> Karin Franze	<b>10:00 – 11:00 (E, M, F)</b> <b>Stretching</b> Sabine Schneider		
	<b>11:00 – 12:30</b> <b>Yoga (F)</b> Karin Franze	<b>12:00 – 13:00</b> <b>Sturzprophylaxe</b> Julia Brückel	<b>10:00 – 11:00 (E)</b> <b>Beckenbodengymnastik</b> Bianca Schürg	<b>10:15 – 11:15 (E, M)</b> <b>WS-Gym./Bandscheibensport</b> Mareike Schmitt <b>Funktionstraining</b>	<b>11:00 – 12:00</b> <b>Zumba® Gold</b> Carmen Nielsen		
	<b>16:15 – 17:00</b> <b>Aquajogging (E)</b> Alicia Eckert (Eintritt Halle exklusive)	<b>16:00 – 18:00</b> <b>Ki.Schw.Kurse</b> 4-7Jahre <b>Kontakt:</b> Hr. van Nuffelen 0160/96255390 kontakt@jellyfish- schwimmschule.de <a href="http://www.jellyfish-&lt;br/&gt;schwimmschule.de">www.jellyfish- schwimmschule.de</a>			<b>13:00 – 13:45</b> <b>Aquajogging (E)</b> Alicia Eckert (Eintritt Halle exklusive)		
	<b>17:00 – 17:45</b> <b>Aquajogging (F)</b> Alicia Eckert (Eintritt Halle exklusive)				<b>13:45 – 14:30</b> <b>Aquajogging (F)</b> Alicia Eckert (Eintritt Halle exklusive)		
<b>17:00 – 18:00 (E)</b> <b>Physio-Swing</b> Cathrin Hornauer					<b>16:30 – 18:00 (E)</b> <b>Yoga</b> Karin Franze	<b>17:00 – 18:00</b> <b>WS-Gym./BSsport</b> Andrea Kirchmann <b>Funktionstraining</b>	
<b>18:00 – 19:00 (M)</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sabine Schneider <b>Reha-Sport</b>	<b>18:00 – 19:00 (M, F)</b> <b>Physio-Power</b> Julia Brückel		<b>18:00 – 19:00 (M)</b> <b>Bandscheibensport</b> Sabine Schneider <b>Reha-Sport</b>	<b>18:00 – 19:00 (M)</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Cathrin Hornauer <b>Reha-Sport</b>	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> Sabine Schneider	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Lauftreff</b> Julian Schäfer	
<b>19:00 – 20:00</b> <b>Pilates</b> Sabine Schneider	<b>19:00 – 20:00 (M, F)</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> Julia Brückel		<b>19:00 – 20:00</b> <b>Zumba® Gold</b> Carmen Nielsen	<b>18:30 – 20:00 (F)</b> <b>Yoga</b> Karin Franze			
	<b>20:00 – 21:00</b> <b>Thera-Spin</b> Julia Brückel						

Neu ab 01.03.2019



E = Einsteiger, M = Mittel, F = Fortgeschrittene

Präventionskurse, die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unter Vorlage einer Teilnahmebescheinigung mitfinanziert werden. Bitte informieren sie sich bei ihrer Krankenkasse

Kurse, die nicht in der sportec-Mitgliedschaft enthalten sind

Rehabilitationskurse, die über Verordnung von den Krankenkassen zum Teil mitfinanziert werden und in der Mitgliedschaft enthalten sind

Präventionskurse, die in der Mitgliedschaft enthalten sind