

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
09:00 – 10:00 Knie-, Hüfte- und Venentraining Rafal Dach Reha-Sport	09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik Mareike Schmitt		08:30 – 09:30 HWS-Gym./Bandscheibensport Andrea Kirchmann	09:00 – 10:00 Bandscheibensport Mareike Schmitt Funktionstraining	09:00 – 10:00 (M, F) Bauch-Beine-Po Sabine Schneider		
10:00 – 11:00 Osteoporosegymnastik Ronja Lucas Funktionstraining	10:00 – 11:00 (F) Physio-Power Mareike Schmitt		09:30 – 10:30 Pilates Sabine Schneider	10:00 – 11:30 (E) Yoga Karin Franze	10:00 – 11:00 (E, M, F) Stretching Sabine Schneider		
	11:00 – 12:30 Yoga (F) Karin Franze	12:00 – 13:00 Sturzprophylaxe Julia Brückel	10:00 – 11:00 Beckenbodengymnastik Bianca Schürg	10:15 – 11:15 (E, M) WS-Gym./Bandscheibensport Mareike Schmitt Funktionstraining	11:00 – 12:00 Zumba® Gold Carmen Nielsen		
	16:15 – 17:00 Aquajogging (E) Ronja Lucas (Eintritt Halle exklusive)	16:00 – 18:00 Ki.Schw.Kurse 4-7Jahre Kontakt: Hr. van Nuffelen 0160/96255390 kontakt@jellyfish- schwimmschule.de www.jellyfish- schwimmschule.de			13:00 – 13:45 Aquajogging (E) Ronja Lucas (Eintritt Halle exklusive)	13:00 – 14:30 Ki.Schw.Kurse 4-7Jahre Kontakt: Hr. van Nuffelen 0160/96255390 kontakt@jellyfish- schwimmschule.de <a href="http://www.jellyfish-
schwimmschule.de">www.jellyfish- schwimmschule.de	
16:30 – 17:30 Physio-Swing Ronja Lucas	17:00 – 17:45 Aquajogging (F) Ronja Lucas (Eintritt Halle exklusive)				13:45 – 14:30 Aquajogging (F) Ronja Lucas (Eintritt Halle exklusive)	16:30 – 18:00 (E) Yoga Karin Franze	17:00 – 18:00 WS- Gym./BSsport Ronja Lucas Funktionstraining
18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik Sabine Schneider Reha-Sport			18:00 – 19:00 (M) Bandscheibensport Sabine Schneider Reha-Sport	18:00 – 19:00 (M) Wirbelsäulengymnastik Andrea Kirchmann Reha-Sport	18:00 – 19:00 Bauch-Beine-Po Sabine Schneider		
19:00 – 20:00 Pilates Sabine Schneider		18:30 – 19:30 Physio-Power Julia Brückel	19:00 – 20:00 Zumba® Gold Carmen Nielsen	18:30 – 20:00 (F) Yoga Karin Franze			
	19:45 – 20:45 Indoor Cycling Ricarda Schicht						

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