KURSPLAN

MO	DI	MI	DO	FR
8- 9 Mobility	8 - 9 Faszientraining	7-8 Yoga	8 - 9 Pilates	8- 9 Mobility
16 - 17 Pilates	9 - 10 Pilates	8 -9 Cross Training	9 - 10 Senioren Fit	8 - 9 Cross Training
17 - 18 Pilates	9.45 - 10.15 Fkt als Hockergruppe	9 - 10 Senioren Fit	14 - 14.45 Rehasport	9 - 10 Pilates
17 - 18 Hyrox Junior (8-15 J.)	10 - 11 Senioren Fit	10 - 11 Nordic Fit	15 - 15.30 Funktionstraining Fkt	10 - 11 Senioren Fit
18 - 19 Pilates	14.30 - 15 Fkt als Hockergruppe	18 - 19 Cross Training	17 - 18 Hyrox Junior (8-15 J.)	11- 12 Sport in der Krebsnachsorge
18 - 19 Cross Training	17 - 18 Cross Training	18 - 19 Leos Fußkurs	18 - 19 Cross Training	17 - 18.30 Hyrox
19 - 20 Cross Training	18.30 - 19.30 Outdoor Fit	19 - 20 Cross Training	18 - 19 Rückenschule	
19 - 20 Yoga	18 - 19 Pilates	19 - 20 Progress. Muskelrel./ Autogenes Training (Entspannungskurs)	19 - 20 Rückenfit	
	19 - 20 Rückenfit			

separate Anmeldung

über ärztliche Verordnung