

Öffnungszeiten:

**Mo. 08.00 - 21.30 Uhr**

**Mi. und Fr. 09.00 - 21.30 Uhr**

**Di., Do. 07.00 - 12.30 Uhr und 16.00 - 21.30 Uhr**

**Sa., So. 10.00 - 17.00 Uhr**

**Damensauna:**

**Di. 07.00 - 12.00 Uhr**

**Do. 17.00 - 21.00 Uhr**

		Kursplan Stand: 12.07.2021			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.45 - 9.30 Uhr Pilates sanft	9.00 - 10.00 Uhr Yoga	9.15 - 10.00 Uhr Reha Sport			
9.30 - 10.15 Uhr Rücken	10.00 - 10.45 Uhr Reha Sport**	10.00 - 10.45 Uhr Funktionstraining** Rücken	10.15 - 11.00 Uhr Bauch & Rücken		
	11.00 - 11.45 Uhr Funktionstraining** Rücken	10.45 - 11.30 Uhr Funktionstraining** Rücken	11.15 - 12.00 Uhr Reha Sport **		
		11.30 - 12.15 Uhr Funktionstraining** Rücken			
		12.15 - 13.00 Uhr Funktionstraining** Rücken			
				15.00 - 15.45 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
				15.45 - 16.30 Uhr Reha - Sport	
				16.30 - 17.15 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
		17.30 - 18.30 Uhr Jumping Fitness		17.15 - 18.00 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
	17.00 - 17.45 Uhr Reha Sport**	18.30 - 19.15 Uhr Fatburning		18.00 - 18.45 Uhr Reha Sport	
18.15 - 19.00 Uhr BBP	18.00 - 18.45 Uhr Workout	19.30 - 20.30 Uhr Yoga	18.15 - 19.00 Uhr Jumping Fitness	18.45 - 19.30 Uhr Pilates	
19.00 - 19.30 Uhr HIIT Intervall	19.00 - 20.00 Uhr Zumba®		19:20 - 20:05 Uhr Rücken		

\* Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft, da Kurs einzeln buchbar ist

\*\* Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen / Funktionstraining nach Verordnung

\*\*\* Telefonische Voranmeldung erforderlich!

\*\*\*\* Mehrgenerationenpark Hollern- TW

Änderungen und Irrtümer vorbehalten