

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 8:20 Uhr – 9:30 Uhr TRIMED / Kursraum Gesa Schnieder 10er Karte: € 100,00</p>	<p>„Freies Training“ 07:00 Uhr - 21.00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er - Karte: € 60,00</p>	<p>„Freies Training“ 7:00 Uhr - 10:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 8:20 Uhr – 10:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Anna Werthmann 10er Karte: € 100,00</p>	<p>„Freies Training“ 07:00 - 13:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Kursraum 10er-Karte: € 60,00</p>
<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 9:30 Uhr – 11:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00</p>		<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 10:00 Uhr – 11:30 Uhr TRIMED/Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 10:00 Uhr – 11:15 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Helma Busemann 10er Karte: € 100,00</p>	<p>Aqua-Gymnastik 9:00 Uhr – 10:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: € 95,00</p>
<p>Parkinson-Gymnastik Anfänger 11:00Uhr – 11:30 Uhr</p> <p>Parkinson-Gymnastik Fortgeschrittene 11.30 - 12.00 Uhr</p> <p>Kursleitung: Katharina Schuricht 10-er Karte: € 100</p>		<p>„Freies Training“ 12:00 Uhr - 17:30 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 60,00</p>	<p>Progressive Muskelentspannung 11:20 Uhr – 12:20 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00</p>	<p>Gesundheitszirkel „Wirbelsäule“ 13:00 Uhr – 14:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Gesa Schnieder 10er Karte: € 79,00</p>
<p>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 11:45 Uhr – 13:00 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00</p>		<p>Yoga für Anfänger 17:00 Uhr – 18:15 Uhr / 18:30 – 19:45 TRIMED / Kursraum Juli Paschen 10er Karte: € 150,00</p>	<p>Beckenbodengymnastik 12:20 Uhr - 12:50 Uhr TRIMED/ Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00</p>	<p>„Freies Training“ 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (unbetreut) 10er-Karte: € 60,00</p>
<p>„Freies Training“ 13:00 Uhr - 19:00 Uhr (unbetreut) TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum 10er-Karte: € 60,00</p>		<p>Beckenbodengymnastik 18:00 Uhr - 18:30 Uhr TRIMED/ Kursraum Katharina Schuricht 10er Karte: € 100,00</p>	<p>„Freies Training“ 14:00 - 19:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Kursraum 10er-Karte: € 50,00</p>	
<p>Rücken Plus 19:00 Uhr – 20:30 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Julia Thiel 10er Karte: € 120,00</p>		<p>Aqua-Fitness 19:00 Uhr – 20:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: € 95,00</p>	<p>Gesundheitszirkel „Fitness“ 19:00 Uhr – 20:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Linda Jecker 10er Karte: € 79,00</p>	
			<p>Betriebssportgruppe 19:30 Uhr - 21:00 Uhr Sporthalle St. Ursula- Gymn. Gesa Schnieder 10er- Karte: € 100,00</p>	