

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senior Fit 9:30 Uhr – 11:00 Uhr TRIMED/Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: 120€	„Freies Training“ 7:00 Uhr – 21:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche 10er Karte: 60€	„Freies Training“ 7:00 Uhr – 10:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche 10er Karte: 60€	Rückenschule 8:20 Uhr – 10:00 Uhr TRIMED/Trainingsfläche Anna Werthmann 10er Karte: 100€	„Freies Training“ 7:00 Uhr – 13:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche 10er Karte: 60€
Parkinson-Gymnastik 11:30 Uhr – 12:00 Uhr Gesa Schnieder 10er Karte: 100€		Senior Fit 10:00 Uhr – 11:30 Uhr TRIMED/Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: 120€	Senior Fit 10:00 Uhr – 11:15 Uhr TRIMED/Trainingsfläche Helma Busemann 10er Karte: 100€	Aqua-Fitness 9:00 Uhr – 10:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: 95€
Senior Fit 12:00 Uhr – 13:00 Uhr TRIMED/Kursraum Helma Busemann 10er Karte: 100€		„Freies Training“ 12:00 Uhr – 17:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche 10er Karte: 60€	Progressive Muskelentspannung 11:20 Uhr – 12:20 Uhr TRIMED/Kursraum Helma Busemann 10er Karte: 100 €	Aqua-Fitness (ab 18.10.) 10:15 Uhr – 11:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: 95€
„Freies Training“ 13:00 Uhr – 19:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche und Kursraum 10er Karte: 60€		Yoga für Anfänger 17:00 Uhr – 18:15 Uhr 18:30 Uhr – 19:45 Uhr TRIMED/Kursraum Juli Paschen 10er Karte: 150€	Beckenbodengymnastik 12:20 Uhr – 12:50 Uhr TRIMED/Kursraum Helma Busemann 10er Karte: 100€	Gesundheitszirkel „Wirbelsäule“ 13:00 Uhr – 14:00 Uhr TRIMED/ Trainingsfläche Gesa Schnieder 10er Karte: 85€
Rücken Plus 19:00 Uhr – 20:30 Uhr TRIMED/ Trainingsfläche und Kursraum Julia Thiel 10er Karte: 120€		Aqua-Fitness 19:00 Uhr – 20:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: 95€	Gesundheitszirkel „Fitness“ 19:00 Uhr – 20:00 Uhr TRIMED/ Trainingsfläche Linda Becker 10er Karte: 85€	„Freies Training“ 14:00 Uhr – 15:00 Uhr (Ohne Betreuung) TRIMED/Trainingsfläche 10er Karte: 60€