

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 8:30 Uhr - 9:30 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Gesa Schnieder 10er Karte: € 100,00	<b>„Freies Training“</b> 07:00 Uhr - 16:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er Karte: € 50,00	<b>„Freies Training“</b> 7:00 Uhr - 10:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 8:45 Uhr - 10:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Lukas Greis 10er Karte: € 100,00	<b>„Freies Training“</b> 07:00 - 13:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00
<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 9:30 Uhr - 11:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00		<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 10:00 Uhr - 11:30 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 10:00 Uhr - 11:15 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:00 Uhr - 10:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: € 79,00 Start voraussichtlich ab Januar 2019
<b>Parkinson-Gymnastik</b> 11:15Uhr - 12:00 Uhr TRIMED / Kursraum Katharina Schuricht 10er Karte: € 100,00		<b>„Freies Training“</b> 12:00 Uhr - 17:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00	<b>Progressive Muskelentspannung</b> 11:20 Uhr - 12:20 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	<b>Gesundheitszirkel Wirbelsäule“</b> 13:00 Uhr - 14:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Gesa Schnieder 10er Karte: € 79,00
<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 11:45 Uhr – 13:00 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00		<b>Yoga für Anfänger</b> 17:00 Uhr - 18:15 Uhr TRIMED / Kursraum Juli Paschen 10er Karte: € 150,00	<b>Beckenbodengymnastik</b> 12:20 Uhr - 12:50 Uhr TRIMED/ Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	<b>„Freies Training“</b> 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00
<b>„Freies Training“</b> 13:00 Uhr - 19:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00		<b>Yoga für Anfänger</b> 18:30 Uhr - 19:45 Uhr TRIMED / Kursraum Juli Paschen 10er Karte: € 150,00	<b>„Freies Training“</b> 14:00 - 19:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00	
<b>Rücken Plus</b> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Julia Thiel 10er Karte: € 120,00		<b>Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b> 17:45 Uhr - 19:00 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	<b>Aqua-Fitness</b> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Michael 10er Karte: € 79,00 Start voraussichtlich ab Januar 2019	
	<b>Beckenbodengymnastik</b> 19:00 Uhr - 19:30 Uhr TRIMED/ Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	<b>Betriebssportgruppe</b> 19:30 Uhr - 21:00 Uhr Sporthalle St. Ursula- Gymn. Gesa Schnieder 10er- Karte: € 100,00		