

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulenentspannung mit Entspannung <i>Gesa Schnieder</i> 08:30 Uhr - 09:30 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Freies Training <i>ohne Betreuung</i> 07:00 Uhr - 16:00 Uhr 10-er Karte: € 60,00	Freies Training <i>ohne Betreuung</i> 07:00 Uhr - 10:00 Uhr 10-er Karte: € 60,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Lukas Greis</i> 08:45 Uhr - 10:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Freies Training <i>ohne Betreuung</i> 07:00 Uhr - 13:00 Uhr 10-er Karte: € 60,00
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 09:30 Uhr - 11:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00		Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 10-er Karte: € 120,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 10:00 Uhr - 11:15 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Aqua-Fitness (DoriVita) <i>Marion Michael</i> 09:00 - 10:00 Uhr 10-er Karte: € 95,00
Parkinson-Gymnastik für Anfänger <i>Katharina Schuricht</i> 11:00 Uhr - 11:30 Uhr 10-er Karte: € 100,00 Parkinson-Gymnastik für Fortgeschrittene <i>Katharina Schuricht</i> 11:30 Uhr - 12:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00		Freies Training <i>ohne Betreuung</i> 12:00 Uhr - 17:00 Uhr 10-er Karte: € 60,00	Progressive Muskelentspannung <i>Helma Busemann</i> 11:20 Uhr - 12:20 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Gesundheitszirkel "Wirbelsäule" <i>Gesa Schnieder</i> 13:00 Uhr - 14:00 Uhr 10-er Karte: € 85,00
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 11:45 Uhr - 13:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 16:15 Uhr - 17:45 Uhr 10-er Karte: € 120,00	Yoga für Anfänger <i>Juli Paschen</i> 17:00 Uhr - 18:15 Uhr 10-er Karte: € 150,00	Beckenbodengymnastik <i>Helma Busemann</i> 12:20 Uhr - 12:50 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Freies Training <i>ohne Betreuung</i> 14:00 Uhr - 15:00 Uhr 10-er Karte: € 60,00
Freies Training (ohne Betreuung) 13:00 Uhr - 19:00 Uhr 10-Karte: € 60,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung <i>Helma Busemann</i> 17:45 Uhr - 19:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Yoga für Anfänger <i>Juli Paschen</i> 18:30 Uhr - 19:45 Uhr 10-er Karte: € 150,00	Gesundheitszirkel "Fitness" <i>Linda Becker</i> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr 10-er Karte: € 85,00	
Rücken Plus <i>Julia Thiel</i> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr 10-er Karte: € 120,00	Beckenbodengymnastik <i>Helma Busemann</i> 19:00 Uhr - 19:30 Uhr 10-er Karte: € 100,00	Aqua-Fitness (DoriVita) <i>Marion Michael</i> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr 10-er Karte: € 95,00	Betriebssportgruppe (St. Ursula Sporthalle) 19:30 Uhr - 21:00 Uhr 10-er Karte: € 100,00	