

Auflistung der Kurszeiten (Reihenfolge wie im Internet)

Präventionskurse

Aqua-Fit:

Montag	08.00 – 08.45 Uhr
Montag	08.45 – 09.30 Uhr
Dienstags	08.15 – 09.00 Uhr
Dienstags	16.30 – 17.15 Uhr
Dienstags	17.15 – 18.00 Uhr
Mittwochs	08.00 – 08.45 Uhr
Mittwochs	19.00 – 19.45 Uhr
Mittwochs	19.45 – 20.30 Uhr
Donnerstags	07.45 – 08.30 Uhr
Donnerstags	11.30 – 12.15 Uhr
Donnerstags	15.30 – 16.15 Uhr
Freitags	07.45 – 08.30 Uhr
Freitags	08.30 – 09.15 Uhr
Freitags	11.30 – 12.15 Uhr
Freitags	14.00 – 14.45 Uhr

Genius-Rückentraining / Rückenschule am Gerät:

Dienstags	17.30 – 18.30 Uhr
Mittwochs	17.00 – 18.00 Uhr
Montags	15.00 – 16.00 Uhr

Genius-Stoffwechseltraining:

Freitags	13.00 – 14.00 Uhr
----------	-------------------

Faszientraining:

Montags	13.30 – 14.30 Uhr
---------	-------------------

Hüft- und Knieschule:

Donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr
-------------	-------------------

Sturzprophylaxe durch Bewegung:

Dienstags	11.30 – 12.30 Uhr
Dienstags	13.45 – 14.45 Uhr
Freitags	13.00 – 14.00 Uhr

Rehasport

Bei Muskel- und Gelenkbeschwerden:

Montags	10.00 – 10.45 Uhr
Dienstags	12.45 – 13.30 Uhr
Mittwochs	10.35 – 11.20 Uhr
Donnerstags	13.35 – 14.20 Uhr
Freitags	10.40 – 11.25 Uhr

Rehasport

Bei Osteoporose:

Mittwochs 11.30 – 12.15 Uhr
Freitags 09.30 – 10.15 Uhr

Für Herzsport:

Dienstags 12.00 – 13.00 Uhr
Dienstags 13.00 – 14.00 Uhr
Dienstags 14.00 – 15.00 Uhr
Donnerstags 09.00 – 10.00 Uhr
Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstags 13.00 – 14.00 Uhr

Babymassage (ca. 1. – 6. Monat)

Montags 10.00 – 11.00 Uhr
Mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

Babyschwimmen Einsteiger (4 – 8 Monate)

Montags 11.30 – 12.00 Uhr
Dienstags 11.30 – 12.00 Uhr
Mittwochs 11.30 - 12.00 Uhr
Samstags 9.30 – 10.00 Uhr
Samstags 10.00 – 10.30 Uhr

Babyschwimmen Folgekurs (8 – 12 Monate)

Montags 12.00 – 12.30 Uhr
Dienstags 12.00 – 12.30 Uhr
Mittwochs 12.00 – 12.30 Uhr
Samstags 10.30 – 11.00 Uhr

Spielerische Wassergewöhnung (ab ca. 15 Monate – ca. 2,5 Jahre)

Mittwochs 15.00 Uhr – 15.30 Uhr