

Kursinformation:

Basiskurs: 45- bzw. 60 Minuten
Rehasport und Gymnastik ohne
Gerätenutzung

Intensivkurs: Gerätenutzung mit
individueller Trainingsplanung

Montag:

Ortho. Gruppe

Wassergymnastik

(Leitung: Nina Winkelmann)

11:30-12:30 Uhr

12:30-13:30 Uhr

13:30-14:30 Uhr

14:30-15:30 Uhr

Trockengymnastik

17:15-18:30 Uhr

18:30-19:45 Uhr

Herzsport

(Leitung: Wiebke Schul)

08:00-09:30 Uhr - Herz

11:00-12:30 Uhr - Herz

12:00-13:30 Uhr - Herz

Onko. Gruppe

(Leitung: Monika Wöhrle)

18:30-20:00 Uhr

Dienstag:

Ortho. Gruppe

Basis - Wassergymnastik

(Leitung: Nina Winkelmann)

08:30-09:15 Uhr

Herzsport

(Leitung: Michael Geier)

08:00-09:30 Uhr - Herz

11:00-12:30 Uhr - Herz

12:00-13:30 Uhr - Herz

Onko. Gruppe

(Leitung: Monika Wöhrle)

15:30-17:00 Uhr

17:00-18:30 Uhr

Mittwoch:

Herzsport

Herz (Leitung: Michael Geier)

Kardio 3 (Leitung: Steffi Steffensmeier)

08:00-09:30 Uhr - Herz

09:00-10:00 Uhr - Kardio Basisgruppe

10:30-12:00 Uhr - Herz

12:00-13:30 Uhr - Herz

13:00-14:00 Uhr - Kardio Basisgruppe

13:30-15:00 Uhr - Herz

Donnerstag:

Ortho. Gruppe

Wassergymnastik

(Leitung: Haier)

11:45-12:45 Uhr

12:45-13:45 Uhr

13:45-14:45 Uhr

Herzsport

(Leitung: Nina Winkelmann)

08:00-09:30 Uhr - Herz

11:00-12:30 Uhr - Herz

12:00-13:30 Uhr - Herz

Onko. Gruppe

(Leitung: Nina Winkelmann)

14:30-16:00 Uhr

Freitag:

Ortho. Gruppen

Wassergymnastik

(Leitung: Steffi Steffensmeier)

15:30-16:30 Uhr

Herzsport

(Leitung: Beate Gola)

08:00-09:30 Uhr - Herz

09:30-10:30 Uhr - Kardio Basisgruppe

10:30-12:00 Uhr - Herz

12:00-13:30 Uhr - Herz