

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
gelb	grün	gelb	grün	gelb	grün	gelb	grün	gelb	grün
09.15- 10.00 Reha Sport Orthopädie § 44	8.30 -9.30 Gesundheits- sport Schulter/Nacken				8.30 –11.30 „Deine Zeit“ Individuelles Training nach Absprache			8.30 – 9.30 Salsation	08.30 – 9.30 Prävention Fitness Zirkel
10.15- 11.00 Reha Sport Orthopädie § 44								9.45 – 10.45 Faszientraining	
11.15- 12.00 Reha Sport Orthopädie § 44								11.15- 12.00 Reha Sport Orthopädie § 44	
16.45 - 17.45 Prävention Wirbelsäulen- gymnastik	17.00 – 18.00 "Deine Zeit" Individuelles Training	17.00 – 17.45 Reha Sport Orthopädie §44	17.00 – 18.00 Gesundheits- Sport Osteoporose	17.00 – 17.45 Reha Sport Orthopädie § 44		17.00 – 17.45 Reha Sport Orthopädie §44	16.30 – 17.30 Yoga für Anfänger/Wiede reinsteiger	16.00 – 17.00 Langhantel	
18.00 – 19.00 Langhantel	18.15 - 19.15 Prävention Fitness Zirkel	18.00 – 19.00 Prävention Rücken	18.15 – 19.15 Prävention PME	18.00 – 18.45 Reha Sport Orthopädie § 44		18.30 - 19.30 Zumba Fitness	18.00 – 18.45 Reha Sport Orthopädie §44		
19.15 - 20.15 Salsation	19.30 – 20.15 Reha Sport Orthopädie §44	19.15 – 20.15 Intervall Fitness	19.30 – 20.30 Prävention AT Autogenes Training	19.00 - 20.30 Hatha Yoga					
			20.15 – 21.00 Aqua Jogging Hambergen	20.15. – 21.00 Aqua Jogging Hambergen					

Tanz

Krafttraining

Herz-Kreislauf-Training

Beweglichkeitstraining

Reha Sport

Präventions Sport

Aqua Sport

Gesundheitssport

fit mit fun „Dein Studio“

An der Bahn 66

27726 Worpswede

Kursplan 2020 – 2. Quartal

kontakt@fit-mit-fun.net

Tel.: 04792-9564340

www.fit-mit-fun.net