

Kursplan

Stand: 02.11.2017

Kursplan							Stand: 02.11.2017
Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Sonntag
7.30 - 22.00 Uhr Med.Trainingstherapie	7.30 - 22.00 Uhr Med.Trainingstherapie		7.30 - 22.00 Uhr Med.Trainingstherapie	7.30 - 22.00 Uhr Med.Trainingstherapie	7.30 - 22.00 Uhr Med.Trainingstherapie		09.30 - 16.30 Uhr Med.Trainingstherapie
9.00 - 10.00 (E,M) Knie-, Hüft- und Venentraining Julian Schäfer <small>Rehasport</small>	9.00 - 10.00 (M) Wirbelsäulengymnastik Julian Schäfer		8.30 - 9.30 (E,M) HWS-Gymn./ Bandscheibensport Andrea Kirchmann		9.00 - 10.00 (M,F) Bauch-Beine-Po Katharina Röhrich		
10.00 - 11.00 (E) Osteoporosegym. Rafal Dach <small>Funktionsgymnastik</small>	10.00 - 11.00 (F) Physio-Power Julian Schäfer		09.30 - 10.30 (E,M,F) Pilates Sabine Schneider	9.00 - 10.00 (E,M) Bandscheibensport Steffi Walzenbach <small>Funktionsgymnastik</small>	10.00 - 11.00 (E,M,F) Stretching Katharina Röhrich		
	11.00 - 12.30 (F) Yoga Karin Franze		10.00 - 11.00 (E) Beckenboden- gymnastik Bianca Schürg	10.15 - 11.15 (E,M) Wirbelsäulengym./ Bandscheibensport Steffi Walzenbach <small>Funktionsgymnastik</small>	11.00 - 12.00 Zumba ® Gold Carmen Nielsen		
	16.15 - 17.00 Aqua jogging Anfänger Julia Kraft <small>(Eintritt Schwimm, exkl.)</small>	16.00-16.40 KiSchw. (4-7 J.) 12 UE Jelly-Fish Schwimmschule	10.45 - 11.45 (Nordic-) Walking Julian Schäfer <small>(Exotenwald: Sonnenuhr)</small>	10.00 - 11.30 (E,M,F) Yoga Karin Franze	16.30-18.00 (E,M,F) Yoga Karin Franze		
	17.00- 17.45 Aqua jogging Fortgeschrittene Julia Kraft <small>(Eintritt Schwimm, exkl.)</small>	16.40-17.20 KiSchw. (4-7 J.) 12 UE Jelly-Fish Schwimmschule	15.30 - 16.30 (E) Sturzprophylaxe / Gelenkstabilisation Julia Kraft				
17.00-18.00 (E) Physio-Swing Anne Ferch		17.20-18.00 KiSchw. (4-7 J.) 12 UE Jelly-Fish Schwimmschule		18.00 - 19.00 (M) Wirbelsäulengym. Cathrin Hornauer <small>Rehasport</small>	17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik Bandscheibensport Andrea Kirchmann <small>Funktionsgymnastik</small>		
18.00 - 19.00 (M) Wirbelsäulengymnastik Lena Fastel <small>Rehasport</small>	18.00 - 19.00 (M,F) Physio-Power Julian Schäfer		18.00 - 19.00 (M) Bandscheibensport Sabine Schneider <small>Rehasport</small>	18.30 - 20.00 (F) Yoga Karin Franze	18.00-19.00 (E) Bauch Beine Po Carmen Nielsen	18.00-19.00 Lauftreff Julian Schäfer	
19.00 - 20.00 (E,M,F) Pilates Sabine Schneider	19.00 - 20.00 (M,F) Bauch-Beine-Po Sabine Schneider/ Carmen Nielsen		19.00 - 20.00 Zumba ® Gold Carmen Nielsen				
	20.00 - 21.00 (E,M,F) Thera-Spin Stepan Zuna						

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschrittene



Präventionskurse, die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unter Vorlage einer Teilnahmebescheinigung mitfinanziert werden. Bitte informieren sie sich bei ihrer Krankenkasse
 Kurse, die nicht in der sportec-Mitgliedschaft enthalten sind
 Rehabilitationskurse, die über Verordnung von den Krankenkassen zum Teil mitfinanziert werden und in der Mitgliedschaft enthalten sind
 Präventionskurse, die in der Mitgliedschaft enthalten sind