

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00				Pilates Workout	Pilates
10:00	Zumba Gold	Starker Rücken *	Jump Gold	Muskeln & Faszien	Jumping Fit
17:00					
17:30		Starker Rücken*			
18:00	Pilates Workout		Yoga (nach Iyengar)		
18:30		Muskeln & Faszien		Zumba Gold	HIT
19:00	18:30 – 20:00 Uhr Yoga (nach Iyengar)				
19:30			Pilates Workout		
20:00					
20:30	HIT				

Stand: 01.02.2020

UNSERE GESUNDHEITSKURSE ZUR PRÄVENTION

* Nach Paragraph 20 Abs. 1 SGB V Primärprävention fördern Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“ und „Entspannung“. Dabei übernimmt Ihre Krankenkasse bis zu 80 % der Kosten. Die Starttermine unserer Präventionskurse (je 8 Einheiten) erfahren Sie am Empfang.

DAS BESTE
FÜR MEINE GESUNDHEIT:
TRAINING MIT KONZEPT!