

Reha Kurse

Vom Arzt verschrieben und von der Krankenkasse bezahlt!

Dienstags	18.00 Uhr – 18.45 Uhr
Mittwochs	17.00 Uhr – 17.45 Uhr
Freitags	08.15 Uhr – 09.00 Uhr

Zumba

Montags	18.00 Uhr – 18.50 Uhr
4er Karte € 20,-- (pro Quartal)	
8er Karte € 40,-- (pro Quartal)	

Tanzfitness / Line Dance

Montags, im Wechsel	18.00 Uhr – 18.45 Uhr
4er Karte € 20,-- (pro Quartal)	
8er Karte € 40,-- (pro Quartal)	

Pilates

Für Anfänger*innen

Mittwochs, ab 25. September 2019	18.00 Uhr – 18.50 Uhr
----------------------------------	-----------------------

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, der Stärkung der Körpermitte und des Rückens.

Bitte mitbringen: Handtuch für Bodenübungen sowie bequeme und warme Kleidung für die Entspannungsübungen.

4er Karte € 32,-- (pro Quartal)

8er Karte € 59,-- (pro Quartal)

Schnupperstunde jederzeit möglich! ☺