

Einstieg in die Kurse jederzeit möglich!

Dienstag:		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	
15.45 Uhr	Yoga für alle	
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60+	
Donnerstag:		
09.30 Uhr	In Balance	
17.00 Uhr	Anti-Osteoporosetraining	
17.30 Uhr	Aquafitness (Knaus Campingpark)	
18.45 Uhr	Aquafitness (Knaus Campingpark)	
19.30 Uhr	Rücken-fit, speziell für Männer	Rehasport
Freitag:		
09.10 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
17.00 Uhr	Kneipp-Anwendungen (Kneipp-Anlage Dr. Schellerer-Park) nach Anmeldung bis Donnerstags unter 09942 447945 bei Pinzl Stephan	
18.15 Uhr	Funktionelles Rückentraining	Rehasport
<p>Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt! Montag, Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr, Mittwoch 13.00 Uhr – 15.00 Uhr Dienstag und Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr Infos und Anmeldung (auch WhatsApp) 0171/6476387</p>		

Einstieg in die Kurse jederzeit möglich!

Montag:		
15.00 Uhr	Gymnastik für Senioren am Nachmittag	Rehasport
18.00 Uhr	Walking (ab Bahnhofsparkplatz)	
Dienstag:		
09.00 Uhr	Yoga am Stuhl	
10.00 Uhr	Yoga am Stuhl	
15.45 Uhr	Yoga für Frauen	
16.45 Uhr	Yoga für alle	
18.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport
19.00 Uhr	Aktiver neuer Rückensport	Rehasport
Mittwoch:		
09.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik am Vormittag	
Freitag:		
17.00 Uhr	Kneipp Anwendungen (Dr. Schellerer-Park) nach Anmeldung bis Donnerstags bei Stephan Pinzl unter 09942 447945	
Rehasport – Fragen Sie Ihren Hausarzt! Infos u. Anmeldung 0171 6476387 (auch Whatsapp)		