

Kursplan 2021

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation Finden alle Kurse im Moment online statt.

Unsere Gesundheitskurse bieten für dich die Möglichkeit deinem Körper etwas Gutes zu tun und dabei professionelle Begleitung in Anspruch zu nehmen. Die gekennzeichneten Kurse sind ZPP-zertifiziert und damit auch für BGM kassenzugelassen.

	08:30 - 09:30 Uhr	10:00 - 11:00 Uhr	16:30 - 17:30 Uhr	19:00 - 20:00 Uhr
Montag			Koordinatives Krafttraining 	
Dienstag				
Donnerstag	Body Fit	Sanfte Wirbelsäulengymnastik 		
Freitag				

Die Kurse starten in der 2. Kalenderwoche und finden 10 x statt.

Die Online-Kurse können als kompletter Kurs (bezuschussbar durch die gesetzlichen Krankenkassen) oder als Einzeltermine gebucht werden.

