

# Kursplan\* ab 31.08.2020

\*Änderungen vorbehalten

Wochentag	Kurs-Name	Kurs-Zeit	Trainingsstätte
Montag	Reha - Sport / Rückentraining Teilnahme auch ohne Verordnung möglich	17:30 - 18:30 Uhr	vorübergehend: Palmerghalle (Sporthalle)
	Trampolin für Einsteiger Ausgebucht!	10:30 - 11:30 Uhr	Kurs-Pavillon
	Fitness Kurs Von A-Aerobic bis Z-Zirkeltraining	19:00 - 20:00 Uhr	Palmerghalle (Sporthalle)
	Bauch - Beine - Po Anmeldung über Kooperationspartner Fit und Gesund mit Nadine	19:00 - 20:00 Uhr	Kurs-Pavillon
Dienstag	Trampolin für Geübte Ausgebucht!	18:30 - 19:30 Uhr	Kurs-Pavillon
Mittwoch	Reha - Sport / Rückentraining Teilnahme auch ohne Verordnung möglich	16:00 - 16:45 Uhr	vorübergehend: Palmerghalle (Sporthalle)
	Feierabend Workout Anmeldung erforderlich!	18:30 - 19:15 Uhr	Kurs-Pavillon
Donnerstag	Reha - Sport / Rückentraining Teilnahme auch ohne Verordnung möglich	15:30 - 16:15 Uhr	vorübergehend: Palmerghalle (Sporthalle)
	Rückenfitness für Geübte Teilnahme auch ohne Verordnung möglich	19:00 - 20:00 Uhr	Palmerghalle (Sporthalle)