

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:20 - 08:50 FT Trocken §44 1	09:30 - 10:30 Reha Plus 2	08:00 Treffen 2 08:15 Sonnengruß 08:30 - 10:00 Hatha-Yoga §20*	09:10 - 10:00 RS Orthopädie/ WSG 1	
09:00 - 09:50 RS Orthopädie/ WSG 1	10:20 - 10:50 Babyschwimmen 10:55 - 11:25 Babyschwimmen 11:30 - 12:00 Babyschwimmen	10:10 - 11:00 Indoor-Cycling 1	10:00 - 11:00 Ser Feliz 1	12:30 - 13:00 FT Trocken §44 1
10:30 Sen-Hatha-Yoga §20* 2		10:30 Sen-Hatha-Yoga §20* 2	10:30 - 11:00 Babyschwimmen 11:05 - 11:35 Babyschwimmen	15:45 - 16:30 RS Orthopädie §44 1
12:00 - 12:45 RS Orthopädie §44 1	18:00 - 18:55 Sense 2	14:30 - 15:00 Kinderschwimmen 15:00 - 15:30 Kinderschwimmen 15:30 - 16:00 Kinderschwimmen	18:00 - 18:45 RS Orthopädie / WSG 1	Kurse des HGZ Kursort:
15:00 - 16:00 RS Orthopädie Fit wie'n Turnschuh § 44 (bis 8 Jahre) 1	18:15 - 18:50 RS Orthopädie §44 1	17:00 - 18:00 RS Orthopädie Cool Kids §44 (ab 9 Jahre) 1	19:00 - 19:50 Indoor-Cycling 1	Kurse im Haus 1 vorne
17:20 - 17:50 Faszienstretch 1	19:00 - 20:00 Body Workout 1	18:00 - 18:50 Indoor-Cycling 1	19:00 - 19:45 Flow 2	Kurse im Haus 2 hinten
17:30 - 18:15 RS Venen Lymph §44 2	19:15 - 21:00 Hatha-Yoga für Anfänger §20* 2 19:15 Treffen 19:30 Beginn	19:00 - 19:45 CX Worx 1	20:00 - 20:30 FT Trocken §44 2	1= Haus 2 Kursraum 1
18:00 - 18:50 RS Orthopädie / WSG 1		19:55 - 20:25 FT Trocken §44 1		2= Haus 2 Kursraum 2
19:00 - 20:00 Ser Feliz 1		20:30 - 21:00 FT Trocken §44 1		Präventionskurse nach §20 SGB V *nicht im Abo enthalten
19:15 - 21:00 Hatha-Yoga §20* 2 19:15 Treffen 19:30 Beginn				Kurse des VGR Haren e.V.:
20:00 - 20:45 RS Orthopädie 1				RS= Rehasportkurse
				FT= Funktionstrainingskurse
				Präventionskurse nach § 20 SGB V

* Kurse nach §20 SGB V und §44 SGB IX sind nicht im Abo enthalten

Sauna täglich geöffnet. Dienstags nur für Frauen!