

Gesundheitssportgruppen im FitnessCenter aTB ab 01.01.2020

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 10:15	Yogaraum 09:30– 10:30 Babys in Bewegung 3 - 6 Monate	10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen Babys willkommen		
11:00	Yogaraum 10:45– 11:45 Babys in Bewegung 9 - 12 Monate		11:15 – 12:15 Walkingtreff von Mitgliedern für Mitglieder		
12:00 12.15				12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
14:00	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:00 - 14:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
15:00	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken für Fortgeschrittene	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
15:45 16:00 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit	15:45 – 16:40 Pilates	
16:45 17:05 17:30		BOXraum 17:05 – 18:00 Rücken QiGong	17:30 – 18:25 Faszien Fitness auch als Präventionskurs nach §20	16:45 – 17:40 Pilatesflow	
20:05	Yogaraum 20:05– 21:00 Yoga				