



# KURSPLAN beWEGt e.V.



## Montag

	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
9:00	Reha Sport	
10:00	Reha Sport	
11:00		
14:00		
15:00		
16:00	Rücken GYM	
17:00	Rücken GYM	
18:00	ZUMBA Step	Rücken-Workout
19:00	ZUMBA Step	Rücken-GYM

## Dienstag

	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
9:00		
10:00	Reha Sport	Dehnung&Bewegung
11:00	Sitzgymnastik	Rücken-GYM
15:00		
16:00	KIDS – Sport	
17:00	Reha Sport	
18:00	Reha Sport	Chi-Gong
19:00	Trommelkurs	

## Mittwoch

	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
9:00		
10:00	Reha Light	
11:00		
16:00	Reha Sport	
17:00	Faszien Yoga	Reha Sport
18:00	Reha FIT	Faszien-Fit
18:30	Nordic Walking	
19:00	PILATES Dynamic	

## Donnerstag

	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
8:00	Nordic Walking	
10:00	Sitzgymnastik	
11:00	Faszien-Yoga	
16:00	ZUMBA Gold	Behindertensport
17:00	PILATES s.p.	
18:00	Rücken-GYM	HIIT the Beat®
19:00	BauchBeinePo	Rücken-GYM
20:00		

## Freitag

	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
10:00	Rücken-GYM	Reha Sport
11:00	Rücken-GYM	Sitzgymnastik

(Jeden 3. Freitag bei uns)

18:00 – 20:00 Selbstverteidigung für den Ernstfall

**Rezept  
abgelaufen? Weiter geht's!**

**JETZT Mitglied  
werden!**

**nur 20,- / monatl.**

- jederzeit kündbar
- alle Vereinsvorteile



Kurse auch Online (Zugangsdaten erhalten Sie bei Anmeldung)

Stand Januar 2024, Änderungen vorbehalten

