

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 8:15 Uhr – 9:30 Uhr TRIMED / Kursraum 10er Karte: € 100,00	Gesundheitszirkel „Fitness“ 8:00 Uhr – 9:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche 10er Karte: € 79,00	"Freies Training" 7:00 Uhr - 10:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 8:30 Uhr – 9:45 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	"Freies Training" 07:00 - 13:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Kursraum 10er-Karte: € 50,00
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 9:30 Uhr – 11:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche u. Kursraum 10er Karte: € 120,00	"Freies Training" 09:00 Uhr - 16.00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er - Karte: € 50,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 10:00 Uhr – 11:30 Uhr TRIMED/Trainingsfläche u. Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 10:00 Uhr – 11:15 Uhr TRIMED / Trainingsfläche Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	Aqua-Gymnastik 9:00 Uhr – 10:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Krutmann 10er Karte: € 79,00
Parkinson-Gymnastik 11:15 Uhr – 12:00 Uhr TRIMED / Kursraum 10er Karte: € 100,00		"Freies Training" 12:00 Uhr - 17:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Trainingsfläche 10er-Karte: € 50,00	Progressive Muskelentspannung 11:15 Uhr – 12:15 Uhr TRIMED / Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 100,00	Gesundheitszirkel „Wirbelsäule“ 13:00 Uhr – 14:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche 10er Karte: € 79,00
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 11:45 Uhr – 13:00 Uhr TRIMED / Kursraum 10er Karte: € 100,00		Yoga für Anfänger 17:00 Uhr – 18:15 Uhr TRIMED / Kursraum Juli Paschen 10er Karte: € 150,00		"Freies Training" 14:00 Uhr - 15:00 Uhr (unbetreut) 10er-Karte: € 50,00
"Freies Training" 13:00 Uhr - 19:00 Uhr (unbetreut) TRIMED / Trainingsfläche & Kursraum 10er-Karte: € 50,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 16:15 Uhr – 17:45 Uhr TRIMED / Trainingsfläche u. Kursraum Helma Busemann 10er Karte: € 120,00	Yoga für Anfänger 18:30 Uhr – 19:45 Uhr TRIMED / Kursraum Juli Paschen 10er Karte: € 150,00	"Freies Training" 14:00 - 19:00 Uhr (ohne Betreuung) TRIMED / Kursraum 10er-Karte: € 50,00	
Rücken Plus 19:00 Uhr – 20:30 Uhr TRIMED / Trainingsfläche und Kursraum Julia Thiel 10er Karte: € 120,00	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 17:45 Uhr – 19:00 Uhr TRIMED / Kursraum 10er Karte: € 100,00	Aqua-Fitness 19:00 Uhr – 20:00 Uhr DoriVita (Schwimmbecken) Marion Krutmann 10er Karte: € 79,00	Gesundheitszirkel „Fitness“ 19:00 Uhr – 20:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche 10er Karte: € 79,00	
Gesundheitszirkel "Fitness" 19:00 Uhr - 20:00 Uhr TRIMED / Trainingsfläche 10er - Karte: € 79,00				