



Die Profis im Präventions- und Rehabilitations- Training

Alfred - Faust - Straße 11 * 28277 Bremen * Telefon 0421 / 82 61 18 * www.fitness-studio-walden.de

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15		Rückenschule	Bauch - Beine - Po		Rückenschule
10:00	Pilates			Senioren - Spinning	
10:15		Rückenschule	* Reha - Sport		* Reha - Sport
11:15			* Reha - Sport		* Reha - Sport
16:00				* Reha - Sport	
17:00		* Reha - Sport		* Reha - Sport	
18:00	Spinning	* Reha - Sport	Rückenschule		
18:30				Yoga	
19:00	Zumba		Bauch - Beine - Po		

Stand: 09.2018 Änderungen vorbehalten!

Unsere Rückenschule ist zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu Zwei mal im Jahr bezuschusst.

*Rehabilitationssport: Rehakurse übernimmt die Krankenkasse zu 100%. Voraussetzung, gültige grüne/rosa Verordnung (K 56) vom Arzt.
IK - Kennzeichen 440 406 124 Gesundheit bis ins hohe Alter e.V. Abt. Obervieland Fitness - Studio - Walden.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9 - 22 Uhr

Samstag / Sonntag: 10 - 16 Uhr