

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	** Cardio-Spinning
17:00		* Reha - Sport		* Reha - Sport	
18:00	Spinning	* Reha - Sport	Rückenschule		
18:30				Yoga	
19:00	Zumba		Bauch - Beine - Po		

Stand: 12.2018 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.

**Cardio-Spinning: Nur in den Monaten Septmeber bis einschließlich April.

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